

Oefeningen na een botbreuk in het been

Inleiding

Oefeningen na een botbreuk in de knie of het been



U heeft een periode met uw been in het gips gezeten. Voor het herstel na de gipsbehandeling is het belangrijk om voorzichtig weer te gaan belasten en rustig aan met oefeningen te beginnen.

Hier krijgt u informatie over de oefeningen die u kunt doen na de gipsbehandeling. Voor een goed herstel is het belangrijk om deze oefeningen regelmatig te doen.

Hoe vaak moet ik de oefeningen doen?



Doe de oefeningen minimaal 3 keer per dag en herhaal elke oefeningen 5 tot 10 keer. Zoek bij de bewegingen de pijngrens op. Ga steeds een stapje verder en zoek uw pijngrens op, maar forceer niet. Als uw been de volgende dag rood, warm of dik is, weet u dat u te veel geoefend hebt.

Oefeningen voor uw knie

Knie buigen

Video voice-over

Trek uw knie op waardoor uw heup in een buiging komt. Houd dit een aantal tellen vast en laat de knie rustig weer zakken. Blijf met uw hak op de ondergrond. Herhaal deze oefening een aantal keer.

Knie strekken

Video voice-over

Strek uw knie. Houd deze positie een twee tot drie tellen vast en zet uw voet rustig terug op de grond. Herhaal deze oefening een aantal keer.

Door uw knieën zakken

Video voice-over

Ga bij een stoel staan en plaats de voeten iets uit elkaar, zodat deze recht onder uw schouders staan. Buig rustig door uw knieën, alsof u wilt gaan zitten. Kom daarna weer overeind. Herhaal deze oefening een aantal keer.

Oefeningen na een breuk in de enkel

Enkel op en neer bewegen

Video voice-over

Beweeg uw voet naar voor en naar achter. U kunt hiervoor een sjaal gebruiken. Herhaal de oefening een aantal keer.

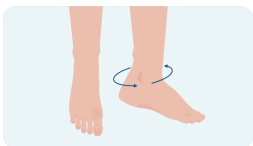
Voet naar binnen en buiten bewegen

Video voice-over

Draai uw voet naar binnen en naar buiten. Herhaal deze oefening een aantal keer.

Draai rondjes met uw voet

Draai rondjes met uw voet. Herhaal deze oefening een aantal keer.



Op uw tenen staan

Video voice-over

Ga een aantal keer op uw tenen staan.

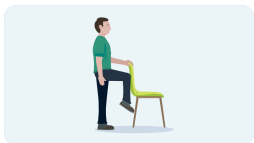
Op één been staan

Video voice-over

Sta op en hef een been omhoog zodat u op één been staat. Houd dit een aantal tellen vast en laat daarna uw been weer zakken. Herhaal deze oefening een aantal keer.

Deze oefening is belangrijk voor de stabiliteit van de enkel. Probeer de oefening ook met uw ogen dicht.

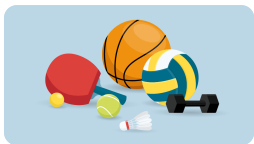
Probeer de oefening met uw ogen dicht



Probeer de oefening moeilijker te maken door uw ogen te sluiten tijdens de oefening. We adviseren om de oefening ook uit te voeren zonder steun van de stoel.

Adviezen

Sporten en bewegen



Nadat uw breuk genezen is, mag u nog minimaal twee weken niet sporten. Dit hangt af van het letsel en het type sport. U mag wel zwemmen, omdat u in het water gewichtloos bent. Probeer nog niet zwaar te tillen of klappen op te vangen.

Ga nog niet rennen en springen. Vermijd een oneffen ondergrond. De kans is groter dat u dan uw enkel verzwikt.

Fysiotherapie

Soms is het verstandig om na het herstel van de botbreuk onder begeleiding van een fysiotherapeut weer te sporten. Uw arts geeft u hier advies over.



Rust nemen



Als uw been 's avonds dik, warm, rood of stijf is dan moet u voorzichtig zijn met belasten. Neem rust, het herstel kost dan wat meer tijd. U kunt uw been hoger leggen.