

Oefeningen voor uw enkel na een gipsbehandeling

U heeft een tijdje met uw enkel 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. In deze folder staan oefeningen voor uw enkel. Voor een goed herstel is het belangrijk om deze oefeningen regelmatig te doen.

Oefeningen

Beweeg uw enkel op en neer. Dat wil zeggen naar u toe en van u af (gas geven). Dit kan eventueel ondersteund worden met een sjaal.



Probeer ook de voet naar binnen en naar buiten te draaien, rondjes te maken en op de tenen te gaan staan.



Voor de stabiliteit van de enkel is belangrijk om op één been te kunnen staan. Probeer dit ook met de ogen dicht.

Tip: Check voor aanvullende oefeningen de app 'Versterk je enkel' van KNGF (Koninklijk Nederlands Genootschap voor Fysiotherapie).





Adviezen bij het oefenen

- > Zoek bij de bewegingen de pijngrens op en houd dit minimaal 3 seconden vol. Ga steeds een stapje verder, maar forceer niet.
- > Doe de oefeningen in ieder geval 3 x per dag, 5 x achter elkaar. Nog beter is om de oefeningen ieder uur te doen.
- > Ga nog niet rennen en springen. Vermijd oneffen ondergrond, omdat u daarop snel uw enkel verzwikt.
- > U mag minimaal twee weken niet sporten. Dit hangt af van het letsel en het type sport. U mag wel zwemmen.

Bijzonderheden

Als uw enkel 's avonds dik, warm, rood of stijf is dan moet u voorzichtig zijn met belasten. Het herstel kost dan wat meer tijd. In sommige gevallen kan extra behandeling of oefening nodig zijn, bijvoorbeeld als u intensief sport, bij bijkomende problemen of door de aard van het letsel. Begeleiding door een fysiotherapeut kan dan verstandig zijn.

Tot slot

Heeft u nog vragen? Neem dan gerust contact op met de gipskamer of met uw eigen fysiotherapeut.

Afbeeldingen: Frisius MC

