



Oefeningen voor de enkel



Het gips om uw onderbeen is net verwijderd. Uw enkel is nog erg stijf en wellicht heeft u last van spierpijn of is uw enkel gezwollen. De klachten worden minder als u regelmatig onderstaande oefeningen doet.

Richtlijnen

- Doe de oefeningen 3 tot 5 keer, verdeeld over de dag.
- Voordat u 's ochtends opstaat, draait u uw enkel los.
- Forceer niet tijdens het oefenen. Probeer iedere dag de beweeglijkheid van uw enkel op te bouwen.
- Draag nadat u uit het gips komt nog minstens 2 weken stevige schoenen met een antislipzool.
- Loop in het begin kleine afstanden van maximaal 1 kilometer. Doe dit rustig en neem kleine passen.
- Wanneer uw enkel 's avonds dik, warm en pijnlijk wordt, moet u meer rust nemen. Uw enkel heeft dan meer hersteltijd nodig.
- Als u veel vocht in uw onderbeen heeft, kan het helpen om uw voet hoger te leggen dan uw heup. Het dragen van een steunkous helpt ook het vocht te verminderen.
- Houdt u er rekening mee dat het 6 weken of langer duurt voordat u uw enkel weer volledig kunt gebruiken.

Oefeningen

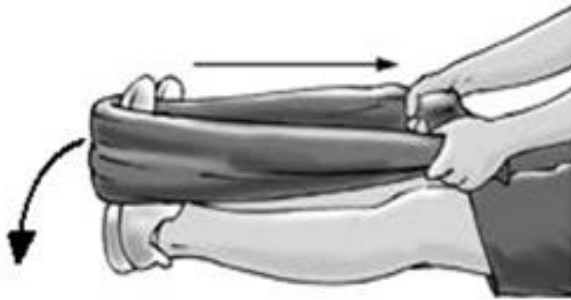
1. Draai rondjes met uw enkel, zowel links- als rechtsom. Doe deze oefening gedurende 30 seconden.



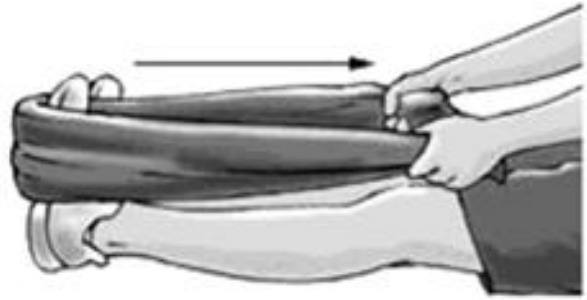
2. Beweeg uw voet op en neer. Doe deze oefening gedurende 30 seconden.



3. Trek uw tenen naar u toe met een handdoek. Doe dit gedurende 30 seconden.



4. Druk uw tenen naar beneden. Houd de handdoek onder spanning. Doe dit 10 keer.



5. Ga staan en trek uw tenen op, zodat u op uw hakken steunt. Doe dit 10 keer. Houdt u zich vast aan een tafel of het aanrecht.



Wanneer contact opnemen?

Vragen kunt tijdens uw controlebezoek stellen aan uw arts of aan de gipsverbandmeester. Zij helpen en adviseren u graag.

Contact

Gipskamer (maandag t/m vrijdag van 8.00 - 16.30 uur):
(010) 703 34 52 of gipskamer@erasmusmc.nl

Spoedeisende Hulp (SEH) (alleen 's avonds en in het weekend):
(010) 703 35 82



