

Oefeningen na een gebroken enkel

Inleiding

U mag van uw behandelend arts uw enkel weer gebruiken. Wanneer het gips is verwijderd kan de enkel pijnlijk en stijf aanvoelen en kunt u uw enkel misschien niet goed bewegen. Dit komt doordat u het gewricht een tijd niet hebt kunnen bewegen. Om uw herstel te bevorderen is het belangrijk om thuis oefeningen te doen. Wij adviseren u de oefeningen in deze folder, drie tot vijf maal per dag te doen.

Herstel

- Voordat u 's ochtends opstaat, adviseren wij u de enkel los te draaien. Forceer niet tijdens het oefenen; probeer iedere dag de beweeglijkheid van uw enkel op te bouwen.
- Draag nadat u uit het gips komt nog minimaal twee weken stevige schoenen met een anti slip zool. 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, dan moet u meer rust nemen. Uw enkel heeft dan meer hersteltijd nodig.
- Als u veel vocht in het onderbeen heeft kan het helpen om uw voet hoger te leggen dan de heup. Het dragen van een steunkous helpt ook het vocht te verminderen.

Houdt u er rekening mee dat u zes weken of meer nodig heeft, voordat u uw enkel weer beter kunt gebruiken. Na verloop van tijd kunt u uw enkel beter bewegen.

Vragen?

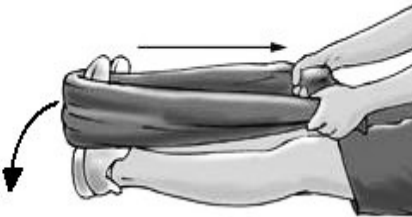
Heeft u na het lezen van deze informatie nog vragen? Bel dan met de gipskamer tijdens het telefonisch spreekuur op maandag t/m vrijdag vanaf **8.30 tot 10:00 uur** en vanaf **13.30 tot 14.30 uur**, tel. **040 - 286 48 14**.



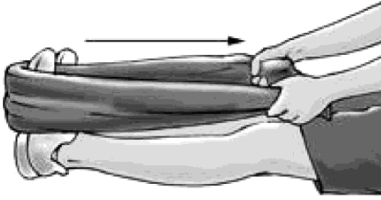
Draai rondjes met uw enkel, zowel links- en rechtsom. Doe deze oefening gedurende 30 seconden.



Beweeg uw voet op en neer, doe deze oefening gedurende 30 seconde.



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



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



Ga staan en trek uw tenen op, zodat u op uw hakken steunt. Doe dit tien keer. Houd u zich vast aan bv. een tafel of aanrecht.



Ga op uw tenen staan, houd dit 10 seconden vast. Doe dit tien keer.



Ga op uw aangedane been staan, als deze oefening goed gaat kunt u dit uitbreiden door de knie te buigen. Doe dit 30 seconden.



Anna Ziekenhuis

Locatie Geldrop

Bogardeind 2
5664 EH Geldrop

Locatie Eindhoven

Antoon Coolenlaan 1-03
5644 RX Eindhoven

T: 040 - 286 40 40

www.annaziekenhuis.nl



**GIPS010
07-19**