

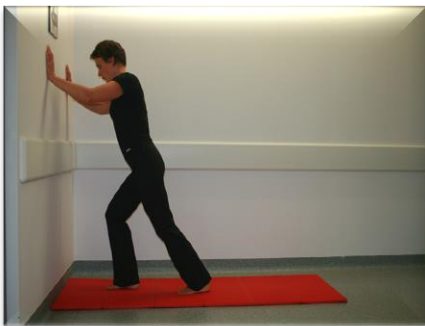
Thuisprogramma enkelproblematiek



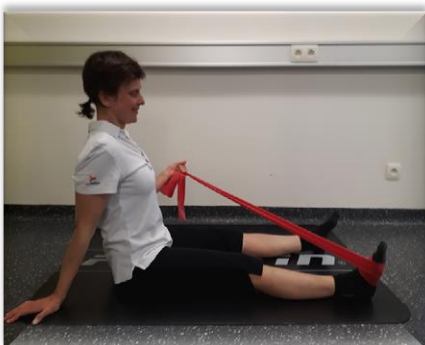
Voor uw enkel is het sowieso belangrijk dat u uw beenspieren algemeen versterkt. Dit kunt u in eerste instantie doen door te fietsen daar u dan niet uw volledig lichaamsgewicht draagt. Fiets gerust wat tegen weerstand. Doe dit minstens een kwartier.



Op uw tenen gaan staan, is een oefening die u best 3x20 keer doet, 3x/dag. Let er hierbij op dat u het meeste steun neemt op uw tweede teen. Start deze oefening op 2 voeten en probeer over te gaan op 1 voet.



U stretcht uw kuit best door uw aangedane been gestrekt achteruit te plaatsen, uw voet plat op de grond te houden en met uw niet-aangedane been naar de muur te bewegen.



U kunt uw buitenste onderbeenspieren het best oefenen met een rekker rond uw voet die u aanspant met uw hand aan de tegenovergestelde kant. Beweeg dan uw voet naar buiten en boven terwijl u uw been zelf stilhoudt.

Thuisprogramma enkelproblematiek

Algemeen



Met deze oefening waarbij u op 1 been staat, oefent u de reactiesnelheid van onder andere uw beenspieren.

Via onderstaand schema kun je deze functionele oefening makkelijker of moeilijker maken.

Progressie functionele oefeningen

Op 2 voeten steunen

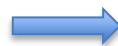
Stabiele ondergrond

Ogen open

Geen afleidingen (bv. gooien met bal)

Trage uitvoering

Lichaamsgewicht



Op 1 voet steunen

Onstabiele ondergrond

Ogen gesloten

Afleidingen

Snelle uitvoering

Extra gewicht