

# Enkel: Oefenschema na een enkelbandage

Wij adviseren u de oefeningen te doen die in deze informatie staan.

## Algemene leefregels

Algemene leefregels Het is belangrijk dat u zich aan onderstaande leefregels houdt gedurende de tijd dat u een enkelbandage hebt.

- Staat u stil, steun dan op het been dat gebandageerd is.
- Een goed looppatroon is erg belangrijk: maak de stappen even groot en loop in een gelijkmatig ritme.
- De bandage mag niet met water in aanraking komen.

Er zijn speciale beschermhoezen te koop die voorkomen dat de bandage nat wordt.

## Rek-oefeningen

Hieronder worden twee rek-oefeningen beschreven die u dagelijks moet doen; bij voorkeur tien keer per dag gedurende vijf minuten.



## Oefening 1

U zet het been dat gebandageerd is gestrekt naar achteren. Dit doet u zo ver dat uw hiel nog net op de grond blijft staan. U leunt daarbij met de handen tegen de muur of u gebruikt een stoel als steunpunt. Vervolgens gaat u met uw lichaam naar voren. U voelt de spanning in de kuit langzaam opkomen. Deze spanning houdt u zes seconden vast; de hiel blijft daarbij op de grond. Daarna ontspant u het been zes seconden.



## Oefening 2

U zet nu het gebandageerde been iets naar voren. Daarna buigt u de knie. De hiel moet op de grond blijven. U voelt dat de spanning in dit been toeneemt. Deze spanning houdt u zes seconden vast. Vervolgens ontspant u het been weer zes seconden.

## Coördinatie-training

Onderstaande coördinatie-training start u gelijktijdig met de rek-oefeningen. U begint eerst met oefening a. Gaat deze oefening goed, doe dan de volgende oefening.

Met de eerste bandage om doet u de oefeningen a, b en c, met de volgende ook de oefeningen d t/m j. Deze oefeningen doet u volgens een opbouwend schema van 5,10,15 en 20 seconden.

- U staat vijf seconden op het gebandageerde been waarbij u uw ogen open houdt.
- U staat vijf seconden op het gebandageerde been met uw ogen dicht
- U staat met het gebandageerde been op een kussen. Bij deze oefening houdt u uw ogen open. Na enige tijd doet u deze oefening met de ogen dicht.
- U staat op het gebandageerde been, maakt een kniebuiging en komt vervolgens weer recht.
- U staat op het gebandageerde been, gooit een balletje tegen de muur en vangt het weer op. Blijf hierbij in evenwicht.
- Afwisselend op de tenen en de hielen lopen.
- U gaat met het gebandageerde been op een latje (stok) dat maximaal één centimeter dik is en blijft daarbij in evenwicht. Hierbij draagt u schoenen.
- U springt met twee benen tegelijk omhoog (huppen).
- U springt afwisselend op het linker en rechter been.
- U maakt zijsprongetjes naar links en rechts (sidesteps).

**Bovenstaande oefeningen mag u zo vaak doen als u wilt.**

Sporten en hardlopen mag u pas weer als u toestemming krijgt van uw behandelend arts.

Één dag voor de controle kunt u zelf de bandage verwijderen.

## Contact

Hebt u nog vragen of zijn er voor u dingen onduidelijk, neem dan contact met ons op.

Gipskmer

T: 043-387 77 47

Bij geen gehoor kunt u contact opnemen met de polikliniek waar u in behandeling bent.

Polikliniek Heelkunde

T: 043-387 49 00

Polikliniek Orthopaedie

T: 043-387 69 00.

## Website

- <https://orthopedie.mumc.nl/>
- [www.mumc.nl](http://www.mumc.nl)