

Huiswerk oefeningen voor enkelklachten level 1

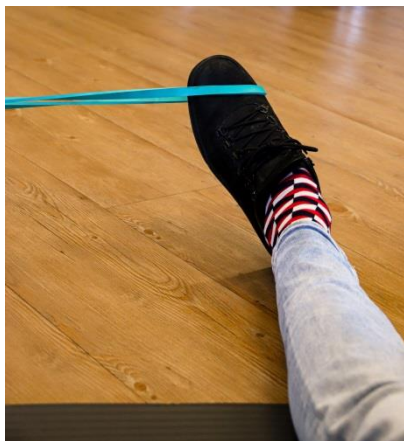
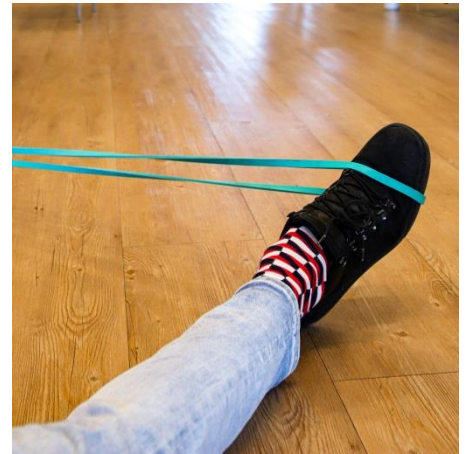
Oefening 1: Eversie met elastiek

Frequentie: om de dag / elke dag

.....

Uitvoering

Ga op de grond zitten, maak het elastiek vast aan de kant van de niet aangedane enkel. Begin de oefening door de enkel zo ver mogelijk naar binnen te plaatsen. Beweeg deze vervolgens zo ver mogelijk naar buiten en weer terug



Oefening 2: Inversie met elastiek

Frequentie: om de dag / elke dag

.....

Uitvoering

Ga op de grond zitten, maak het elastiek vast aan de kant van de aangedane enkel. Begin de oefening door de enkel zo ver mogelijk naar buiten te plaatsen. Beweeg deze vervolgens zo ver mogelijk naar binnen en weer terug

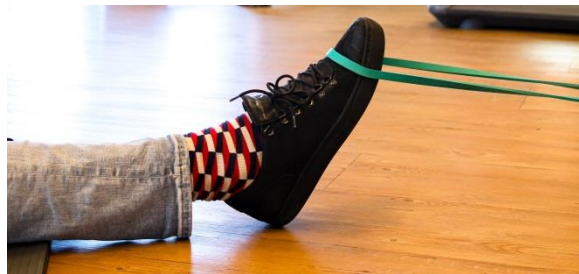
Oefening 3: Dorsaalflexie

Frequentie: om de dag / elke dag

.....

Uitvoering

Maak het elastiek onder de aangedane zijde vast. Begin de oefening door de tenen zo ver mogelijk van je af te duwen. Trek de tenen vervolgens zo ver mogelijk naar je toe en ga daarna weer terug naar de beginpositie



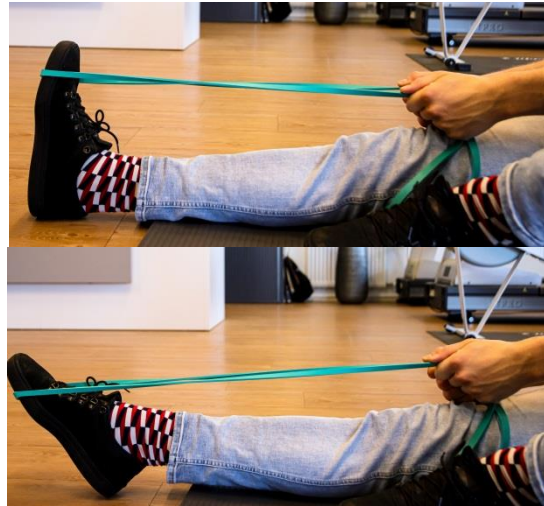
Oefening 4: Plantairflexie

Frequentie: om de dag / elke dag

.....

Uitvoering

Houdt het elastiek in de handen vast en trek het helemaal strak terwijl de tenen naar je toe wijzen. Duw vervolgens de tenen zover mogelijk van je vandaan. Ga vervolgens weer terug naar de beginpositie



Oefening 5: Op één been staan

Frequentie: om de dag / elke dag

.....

Uitvoering

Ga naast een tafel of iets anders stevigs staan. Hef vervolgens het niet zere been omhoog en probeer de knie van het standbeen zover mogelijk te strekken. Houdt dit vervolgens zo lang mogelijk vast

Oefening 6: Squats

Frequentie: om de dag / elke dag

.....

Uitvoering

Ga voor een stoel of bank staan. Zak vervolgens door de knieën, tik de bank aan en kom vervolgens weer omhoog. Let er tijdens de oefening op dat de rug recht blijft.

Als de enkel pijn doet kan je de squat iets minder diep maken



Oefening 7: Seated calf raises

Frequentie: om de dag / elke dag

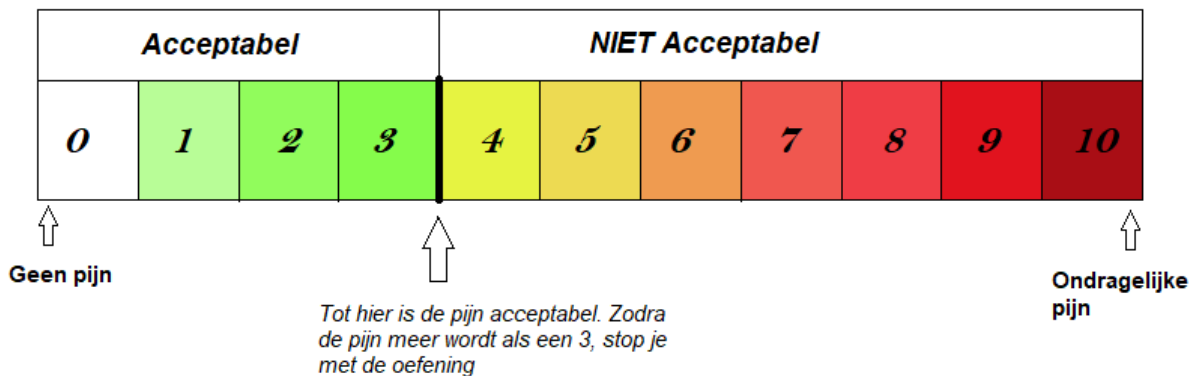
.....

Uitvoering

Ga op het puntje van een stoel of bank zitten. Hef vervolgens de hakken van de grond af, zo hoog mogelijk. Kom daarna weer langzaam naar beneden. Om de oefening zwaarder te maken kan extra druk zetten door met je handen op de knieën te duwen



Pijnscore



Houdt tijdens de oefening de pijnscore goed in de gaten. Zodra je merkt dat de pijn hoger dan een 3 / 4 is en stekend van aard, stop je met de oefening. Is het een 4 en zeurende pijn? Ga dan rustig verder maar stop ook als het meer wordt. Bij een pijn tussen de 0 en 3 mag je gewoon doorgaan met de oefeningen. Let er wel op dat je verzuring niet verward met pijn! Verzuring mag je tijdens de oefening gewoon voelen.