

## Huiswerk oefeningen voor enkelklachten level 2

### Oefening 1: 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 2: Opstap met kniehef

*Frequentie: om de dag / elke dag*

.....

#### **Uitvoering**

Ga voor een trap of opstapje staan. Zet één been op de verhoging. Stap vervolgens omhoog en neem de hiplock positie aan. Houdt deze even vast en stap weer naar beneden. Tijdens de oefening blijft steeds één been op het opstapje staan.

### Oefening 3: Calf raises

Frequentie: om de dag / elke dag

.....

#### Uitvoering

Ga met de tenen op een drempel of traprede staan. Vervolgens duw je jezelf om hoog tot je helemaal op de tenen staat. Zak daarna weer rustig omlaag. Bij deze oefening mag u een steuntje gebruiken voor het evenwicht.



### Oefening 4: Reversed calf raises

Frequentie: om de dag / elke dag

.....

#### Uitvoering

Ga met de hakken op een drempel of traprede staan. Vervolgens trek je je tenen zover mogelijk naar je toe (omhoog). Laat ze daarna weer rustig zakken naar begin positie. Bij deze oefening mag u een steuntje gebruiken voor het evenwicht.

### Oefening 5: Lunge met kniehef

Frequentie: om de dag / elke dag

.....

#### Uitvoering

Ga rechtop staan en neem de hiplock positie aan. Stap vervolgens naar voren en maak een lunge. Zak goed door de knieën, houdt de rug recht en de knieën boven de tenen. Als je een lange gang of woonkamer hebt kan je walking lunges doen. Stap dan weer naar voren en ga zo verder.

Als je ze op de plaats wilt doen stap je naar voren om de lunge te maken en stap je terug naar achter in de beginpositie



## Oefening 6: Balans oefening

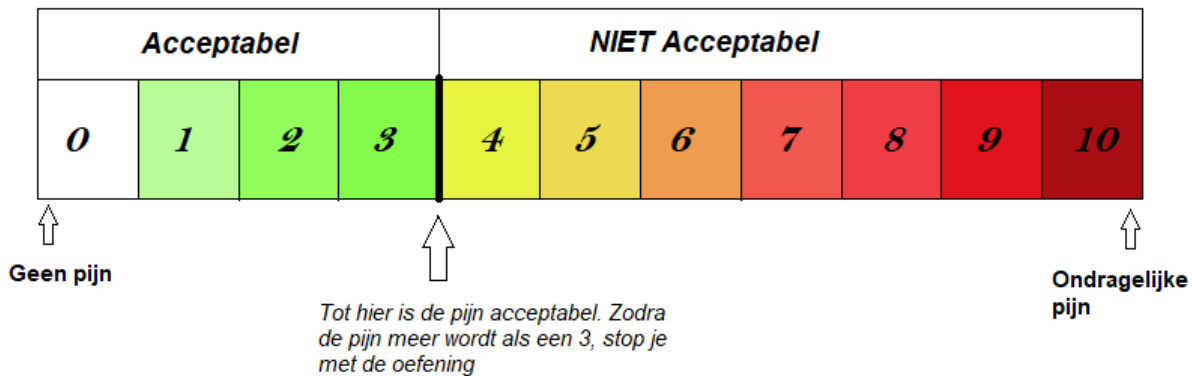
Frequentie: om de dag / elke dag

### Uitvoering

Zet 3 pionnen (of andere voorwerpen) op de grond. Eén links, één rechts en één recht voor je. Ga vervolgens op de pijnlijke enkel staan en tik één voor één de pionnen aan met de goede enkel



### 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.