Oefeningen na een gebroken enkel

Gipskamer
040 286 4814

Inleiding

Je mag van jouw behandelend arts jouw enkel weer gebruiken. Wanneer het gips is verwijderd kan de enkel pijnlijk en stijf aanvoelen en kun je jouw enkel misschien niet goed bewegen. Dit komt doordat je het gewricht een tijd niet hebt kunnen bewegen. Om jouw herstel te bevorderen is het belangrijk om thuis oefeningen te doen. Wij adviseren je de oefeningen die hieronder staan uitgelegd, drie tot vijf maal per dag te doen.

Herstel

- Voordat je 's ochtends opstaat, adviseren wij jou de enkel los te draaien. Forceer niet tijdens het oefenen; probeer iedere dag de beweeglijkheid van jouw enkel op te bouwen.
- Draag nadat je 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 jouw enkel 's avonds dik, warm en pijnlijk wordt, dan moet je meer rust nemen. Jouw enkel heeft dan meer hersteltijd nodig.
- Als je veel vocht in het onderbeen hebt kan het helpen om jouw voet hoger te leggen dan de heup. Het dragen van een steunkous helpt ook het vocht te verminderen.

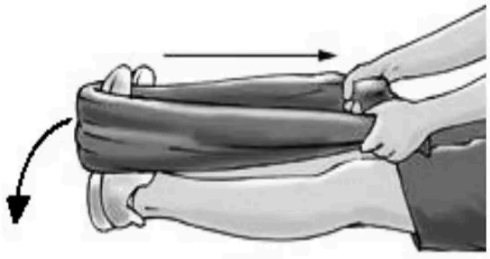
Houd er rekening mee dat je zes weken of meer nodig hebtt, voordat je jouw enkel weer beter kunt gebruiken. Na verloop van tijd kun je jouw enkel beter bewegen.

Oefeningen

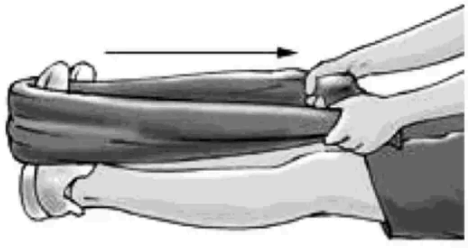
Draai rondjes met jouw enkel, zowel links- en rechtsom. Doe deze oefening gedurende 30 seconden.

Beweeg jouw voet op en neer, doe deze oefening gedurende 30 seconden.

Trek jouw tenen naar je toe met een handdoek. Doe dit 30 seconden.

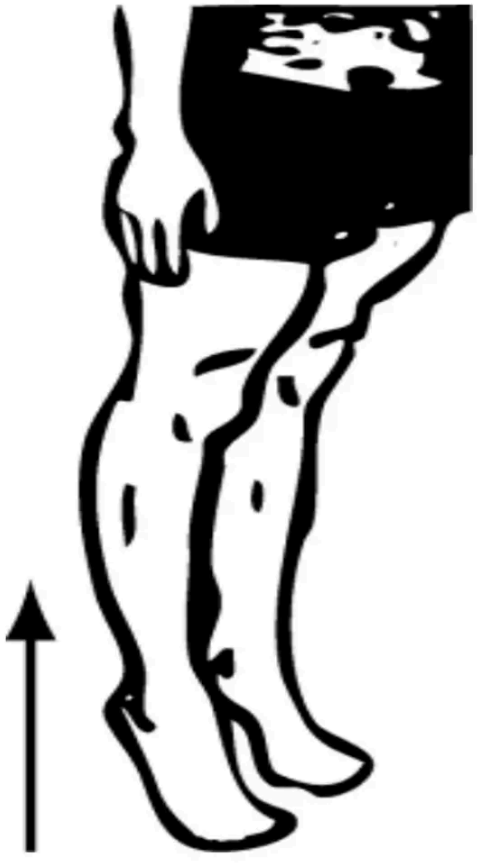


Druk jouw tenen naar beneden. Houd de handdoek onder spanning.
Doe dit tien keer.



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

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



Ga op jouw aangedane been staan, als deze oefening goed gaat kun je dit uitbreiden door de knie te buigen. Doe dit 30 seconden.

Vragen?

Als je na het lezen van deze informatie nog vragen hebt kun je bellen 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.
Telefoon gipskamer: 040 - 286 48 14.

Wil je deze informatie online bekijken ga dan naar
www.annaziekenhuis.nl/medische-informatie/gip010-oefeningen-na-een-gebroken-enkel/
Of scan met je telefoon of tablet de QR-code.

GIP010
08-07-2022