

Oefeningen voor de enkel en voet (na de operatie)

Inleiding

U ontvangt deze folder omdat u een letsel, fractuur of operatie heeft gehad aan de enkel of voet. Voer alle oefeningen uit met de voet/enkel waarvoor u in behandeling bent.

Oefeningen onbelast

Oefening 1

Beginpositie

Zit op de bank met uw been gestrekt.

Uitvoering

Wissel de bewegingen af:
Buig en strek uw voet en draai daarna uw voet linksom en dan rechtsom.

Aantal

- 3 keer per dag
- 15 herhalingen

Voorbeeld



Oefening 2

Beginpositie

Zit op een stoel met de voet plat op de grond en knie gebogen.

Uitvoering

Til uw hak van de vloer en houd de voorkant van de voet op de grond. Plaats daarna uw voet weer plat op de grond.

Aantal

- 3 keer per dag
- 15 herhalingen

Voorbeeld



Oefening 3

Beginpositie

Zit op een stoel met de voet plat op de grond en knie gebogen. Leg een handdoek onder uw voet.

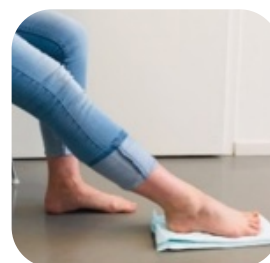
Uitvoering

Schuif uw voet naar voor en naar achteren.

Aantal

- 3 keer per dag
- 15 herhalingen

Voorbeeld



Oefening 4

Beginpositie

Zit op een stoel met een gebogen been

Uitvoering

Span uw bovenbeenspieren aan en strek uw knie en uw voet naar voren. Houd deze positie voor 5 seconden vast. Plaats daarna uw voet weer op de grond.

Aantal

- 3 keer per dag
- 15 herhalingen
- 5 sec vasthouden.

Voorbeeld



Oefening 5

Beginpositie

Uitvoering

Aantal

Voorbeeld

Oefeningen belast

Oefening 1

Beginpositie

Staan op beide benen. Plaats uw geopereerde voet naar achteren en steun eventueel tegen de muur.

Uitvoering

Plaats de hiel van uw geopereerde voet op de grond en strek uw knie. Zet met uw andere voet een stap naar voren. Verplaats nu uw gewicht naar voren, zodat u uw kuitspier rekt.

Voorbeeld



Aantal

- 5 x 15 sec vasthouden

Oefening 2

Beginpositie

Uitvoering

Voorbeeld