

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

Sta rechtop en gebruik als steun een hoge stoel, muur of aanrecht.

Uitvoering

Strek uw been en breng omhoog. Doe dit zijwaarts en daarna achterwaarts.

Aantal

- 3 keer per dag
- 15 herhalingen

Voorbeeld



Oefeningen belast

Oefening 1

Beginpositie

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

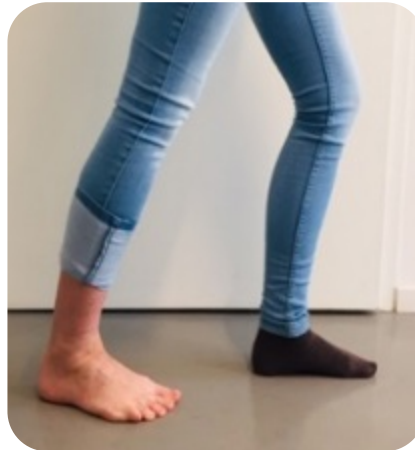
Uitvoering

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.

Aantal

- 5 x 15 sec vasthouden

Voorbeeld



Oefening 2

Beginpositie

Hetzelfde als bij oefening 1

Uitvoering

Plaats de hiel van uw geopereerde voet op de grond en buig uw knie een beetje. Zet met uw andere voet een stap naar voren. Zorg ervoor dat uw lichaamsgewicht rust op uw achterste been. Verplaats nu uw gewicht naar voren zodat u uw korte kuitspier rekt.

Aantal

- 5 x 15 sec vasthouden

Voorbeeld



Oefening 3

Beginpositie

Staan op beide benen met **eventueel steun van tafel/ stoel of aanrecht.**

Uitvoering

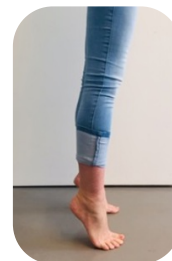
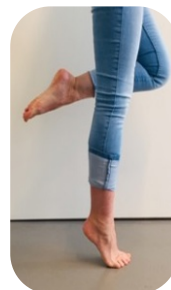
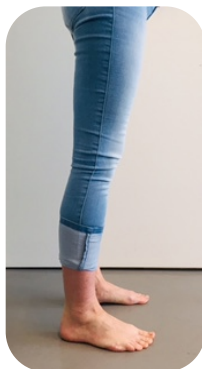
Ga op uw tenen staan. Span hierbij de kuitspieren aan.

Als u de oefening goed kan uitvoeren zonder pijn en zwelling kunt u de oefening doen op één been.

Aantal:

- 3 keer per dag
- 15 herhalingen

Voorbeeld



Oefening 4

Beginpositie

Staan op beide benen, voeten iets uit elkaar.

Eventueel met steun van tafel/ stoel of aanrecht.

Uitvoering

Buig door beide knieën, houdt hierbij uw rug recht. Kom daarna rustig omhoog.

Als u de oefening goed kan uitvoeren zonder pijn en zwelling kunt u de oefening doen op één been.

Aantal:

- 3 keer per dag
- 15 herhalingen

Voorbeeld



Oefening 5

Beginpositie

Ga zitten en strek uw benen. Wikkel de elastische band om de tafelpoot en over uw geopereerde voet.

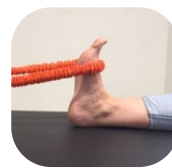
Uitvoering

Trek uw voet naar u toe, zodat er spanning op de elastische band komt te staan. Breng daarna uw voet weer langzaam terug naar de beginpositie.

Aantal

- 3 keer per dag
- 15 herhalingen

Voorbeeld



Oefening 6

Beginpositie

Ga zitten en strek uw benen. Wikkel de elastische band over uw geopereerde voet en houd zelf het andere uiteinde van de band vast.

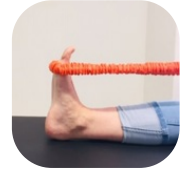
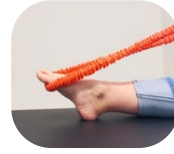
Uitvoering

Duw de elastische band weg met uw voet en wijs met uw tenen naar voren. Breng daarna uw voet weer langzaam terug naar de beginpositie.

Aantal

- 3 keer per dag
- 15 herhalingen

Voorbeeld



Oefening 7

Beginpositie

Ga zitten en strek uw benen. Wikkel een elastische band om uw geopereerde voet. Wikkel het andere uiteinde van de elastische band om een tafelpoot of vraag of iemand de band vasthoudt.

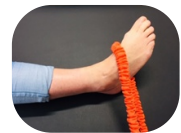
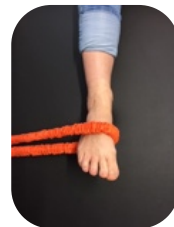
Uitvoering

Duw uw voet naar binnen, let daarbij op dat uw been recht/stil blijft liggen. U beweegt alleen uw voet.

Aantal

- 3 keer per dag
- 15 herhalingen

Voorbeeld



Oefening 8

Beginpositie

Ga zitten en strek uw been. Wikkel daarna een elastische band om uw geopereerde voet. Wikkel het andere uiteinde van de elastische band om een tafelpoot of vraag of iemand de band vasthoudt.

Uitvoering

Duw uw voet naar buiten let daarbij op dat uw been stilhoudt. U beweegt alleen uw voet.

Aantal

- 3 keer per dag
- 15 herhalingen

Voorbeeld



Oefening 9

Beginpositie

Stabiliteit:
Sta op geopereerde voet met uw knie licht gebogen.

Uitvoering

Probeer uw balans te houden. Gaat dit op een been makkelijk, maakt het dan moeilijker. Doe bijvoorbeeld uw ogen dicht of ga op een been staan tijdens een activiteit (bijvoorbeeld tijdens het tandenpoetsen of afwassen).

Aantal

- 3 keer per dag
- 5 keer 1 min: staan op 1 been

Voorbeeld



Wat vindt u van deze patiënteninformatie?

Wij horen graag uw mening over deze folder. Wilt u na het lezen enkele vragen beantwoorden? U vindt de vragen via deze link: <https://folders.hagaziekenhuis.nl/2228>. Dank u wel.

Spreekt u geen of slecht Nederlands?

De informatie in deze folder is belangrijk voor u. Als u moeite heeft met de Nederlandse taal, zorg dan dat u deze folder samen met iemand leest die de informatie voor u vertaalt of uitlegt.

Do you speak Dutch poorly or not at all?

This brochure contains information that is important for you. If you have difficulty understanding Dutch, please read this brochure with someone who can translate or explain the information to you.

Czy Państwa znajomość języka niderlandzkiego jest żadna lub słaba?

Informacje zawarte w tym folderze są ważne dla Państwa. Jeśli język niderlandzki sprawia Państwu trudność, postarajcie się przeczytać informacje zawarte w tym folderze z kimś, kto może Państwu je przetłumaczyć lub objaśnić.

Hollandaca dilini hiç konuşamıyor musunuz veya kötü mü konuşuyorsunuz?

Bu broşürdeki bilgi sizin için önemlidir. Hollandaca dilinde zorlanıyorsanız, bu broşürü, size tercüme edecek ya da açıklayacak biriyle birlikte okuyun.

إذا كنتم لا تتحدثون اللغة الهولندية أو تتحدثونها بشكل سيء إن المعلومات الموجودة في هذا المنشور مهمة بالنسبة لكم. إذا كانت لديكم صعوبة في اللغة الهولندية، فاحرصوا عندئذ على قراءة هذا المنشور مع شخص يترجم المعلومات أو يشرحها لكم.

250210052023