

Thuisoefenprogramma Enkel

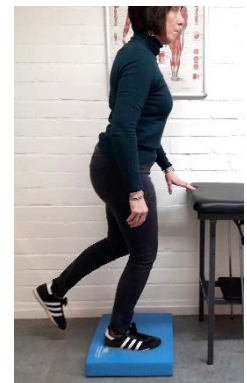
1. Ga in de deuropening staan met de handen gesteund tegen de deurposten en achterste been aan de grond. Laat de deurposten los, hef achterste been en probeer op één been te blijven staan. Neem na 3/5 tellen of als je eerder evenwicht verliest weer steun aan de deurposten en zet achterste voet weer op de grond.



2. Ga in de deuropening staan met de handen gesteund tegen de deurpost en achterste been aan de grond. Laat de deurpost los, hef achterste been en probeer op één been te blijven staan. Neem na 3/5 tellen, of als je eerder evenwicht verliest, weer steun aan de deurposten en zet achterste voet weer op de grond.



3. In stand bij een tafel, een muur of in de deuropening Ga met het aangedane been op een airex matje staan en buig dit been licht. Laat de tafel, muur of deurpost los, hef achterste been en probeer op één been te blijven staan. Neem na 3/5 tellen, of als je eerder evenwicht verliest, weer steun met de vingertoppen aan de tafel, de muur of de deurpost en zet achterste voet weer op de grond.



Elke oefening (behalve 4 t/m 6) **10 keer herhalen, je mag het oefenen wel voelen, maar het mag niet pijnlijk zijn, dan minder vaak herhalen.**

Elke oefening 3/5 sec vasthouden, 5 sec pauze tussen de oefeningen.

4. Gebruik enkelbrace om te voorkomen dat je het herstel verstoort en je opnieuw door je enkel gaat



5. Gebruik een wigzool die je voet naar binnen plaatst, waardoor de zwikneiging wordt tegengegaan



6. 2 per dag wandelen, tenminste 10 minuten

7. 2 x per dag fietsen, tenminste 10 minuten, kan ook op hometrainer