



Oefeningen voor de beweeglijkheid van de enkel en voet

1. Dorsaal- en plantairflexie van de enkel (bovenste spronggewricht)



- Voer deze oefening uit met sokken, op een gladde ondergrond voor minimale weerstand
- Neem plaats op een stoel en zet de voeten plat op de grond
- Schuif de pijnlijke of minder beweeglijke voet helemaal naar voren, houd de tenen op de grond
- Schuif hierna de voet naar achteren houd de hak op de grond
- Herhaal dit 15x

2. Inversie en eversie van de enkel



- Zet de voeten recht naar voren, op heupbreedte
- Ga maximaal op de buitenrand van beide voeten staan
- Zorg dat je de eindstand in de enkel bereikt en houd deze 2 tellen vast
- Ga maximaal op de binnenrand van beide voeten staan
- Herhaal dit 15x

2. Pro- en supinatie van de voet (op foto voor rechter voet)



- Zet beide voeten recht naar voren, op heupbreedte
- Draai met het bovenlichaam naar links
- Uw rechervoet komt aan de buitenzijde van de ondergrond af
Probeer de binnenkant van de voet in de grond te duwen
- Uw rechter voet komt met de buitenzijde van de ondergrond af
Probeer met de grote teen contact te blijven houden met de grond
- Draai hierna met het bovenlichaam naar rechts
- Uw rechter voet komt met de binnenkant van de ondergrond af
- Herhaal dit 15x

Oefeningen voor de stabiliteit en kracht van de enkel

Voor deze oefening is een goede applicatie ontwikkeld: versterk je enkel app. Hier zijn verschillende stabiliteits- en krachtsoefeningen te vinden.



Versterk je Enkel
VeiligheidNL