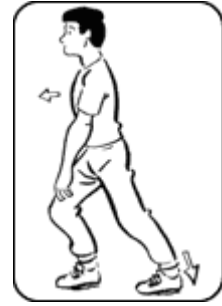


## Hersteloefeningen voor de enkelverstuiking

### 1. Kuitspieren

- Maak met de rechervoet een grote stap naar voren.
- Breng het lichaamsgewicht over naar het rechterbeen.
- Buig daarbij de rechterknie en houd de linkerknie gestrekt.
- Duw de heup naar voren.
- Houd de linkerhak op de vloer.
- Deze oefening kan gemakkelijk uitgevoerd worden door de handen tegen een muur, boom of hek te plaatsen.



### 2. Korte kuitspieren

- Maak met de linkervoet een kleine stap naar voren.
- Houd het lichaamsgewicht op het rechterbeen.
- Buig zowel de linker- als de rechterknie.
- Houd de rechterhak op de vloer.



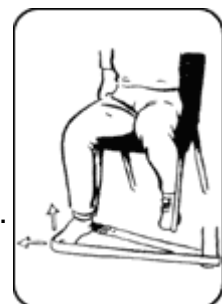
### 3. Oefenen van coördinatie en versterken van spieren rondom de enkel

- Ga op een been staan.
- Houd de armen gespreid om de balans te bewaren.
- Ga op de tenen staan en dan weer op de platte voet.
- Hoe sneller de beweging wordt uitgevoerd hoe moeilijker het is om de balans te bewaren.
- Lukt dit goed, sluit dan de ogen en probeer het opnieuw.



### 4. Versterken van de buitenste voetheffers

- Ga op een stoel zitten met de voeten op de grond.
- De band (trainingsband of binnenband fiets) zit aan één kant stevig vast (bijvoorbeeld aan een tafelpoot).
- Leg de andere kant van de band om de buitenkant van de voet.
- Houd de knie 90 graden gebogen.
- Schuif de voet tegen de weerstand van de band naar buiten en probeer de buitenrand van de voet omhoog te houden.
- Houd knie en bovenbeen op dezelfde plaats.



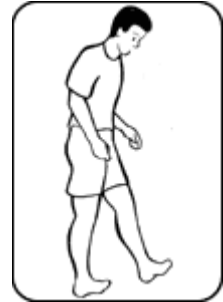
## 5. Versterken van spieren aan voorkant bovenbeen

- Ga met het geblesseerde been op de onderste treden van een trap staan.
- Tik met de tenen van het goede been de grond aan, maar blijf steunen op het geblesseerde been.
- De oefening wordt zwaarder door niet met de tenen maar met de hak de grond aan te tikken.
- De oefening wordt lichter door extra steun van de armen aan de trapleuning.



## 6. Versterken van voorste scheenbeenspieren

- Ga rechtop staan.
- Loop op je hielen.
- Voorvoet en middenvoet mogen de grond niet raken.
- Maak kleine pasjes.
- Variant: loop op de binnenkant van beide voeten; druk daarbij de grote teen goed in de grond.



## 7. Versterken van kuitspieren

- Ga rechtop staan.
- Loop op je tenen.
- Hiel en middenvoet mogen de grond niet raken.
- Maak kleine pasjes.

