

## Oefeningen bij chronische enkel instabiliteit

Oefening die uitgevoerd kunnen worden bij acute enkel klachten na een verzwikking. Twijfelt u of krijgt u meer last tijdens of na de oefeningen: neem dan contact op met ons centrum. Wellicht zijn er voor uw specifieke geval andere oefeningen wenselijk.



### 1.

Ga in lang zit op de grond zitten en leg een harde bal/ foamrol onder de rechter kuit. Buig de linker knie en zet de voet naar de rechter knie. Masseer de kuit door de rechter knie te buigen en te strekken. U kunt de druk verhogen door op de handen te steunen en de billen van de grond te liften en dan voor- en achterwaartse bewegingen te maken.

Doe dit 3-5 minuten.

**Uitgangshouding:** Langzit op de grond



### 2.

Breng je handen naast het lichaam met de handpalmen naar voren gericht. Kom op het aangedane been staan. Buig de knie lichtjes en sta als het lukt 30 seconden stil op het been.

Herhaal dit drie keer, wissel indien nodig van zijde.

**Uitgangshouding:** Stand



**3.**

Ga van de pijnlijke voet/enkel met voorvoet op de rand van de verhoging staan. Indien nodig: houd vast aan een leuning of een muur.

Duw de hak zo ver mogelijk omhoog en laat de hak weer rustig zakken tot er rek op de kuit ontstaat.

Doe dit in drie series van tien keer.

**Uitgangshouding:** Stand



**Fitplan Sport-medisch Centrum Leeuwarden**  
Orionweg 47  
8938 AG Leeuwarden  
T : 058 – 266 83 20  
E : [info@fitplan.nl](mailto:info@fitplan.nl)



**Fitplan Sport-medisch Centrum Sneek**  
Simmerdyk 2  
8601 ZP Sneek  
T : 0515 – 78 56 47  
E : [info@fitplan.nl](mailto:info@fitplan.nl)