


Oefeningen bij enkel inversie trauma

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.

	<p>1. Zit met de rug tegen de leuning van de stoel. Schuif de voet zover mogelijk onder de stoel. Gaat dit gemakkelijk, schuif dan de billen naar voren en laat de voet staan.</p> <p>Herhaal dit 10 keer en doe dit een aantal keren per dag.</p> <p>Uitgangshouding: Zittend op een stoel</p>
---	---

	<p>2. Ga op een stoel zitten en plaats een bal onder de voetbogen van de voeten. Rol nu de bal rustig voorwaarts maar behoudt de gehele tijd het contact met de bal met beide voeten. Rol nu bal zo ver mogelijk naar achteren maar behoudt het contact met de voetbogen op de bal.</p> <p>Herhaal dit 10 keer en doe dit een aantal keren per dag.</p> <p>Uitgangshouding: Zit</p>
---	---



3.

Ga in lang zit op de grond zitten en leg een harde bal/foam rol onder de rechter kuit ter hoogte van de pijnlijke plek. Buig de linker knie en zet de voet naar de rechter knie. Masseer de kuit door de rechter knie te buigen en te strekken.

De druk kan verhoogd worden door op de handen te steunen en de billen van de grond te liften en dan voor en achterwaartse bewegingen te maken.

Herhaal dit 10 keer en doe dit een aantal keren per dag

Uitgangshouding: Lang zit op de grond



Fitplan Sport-medisch Centrum Leeuwarden

Orionweg 47
8938 AG Leeuwarden
T : 058 – 266 83 20
E : info@fitplan.nl



Fitplan Sport-medisch Centrum Sneek

Simmerdyk 2
8601 ZP Sneek
T : 0515 – 78 56 47
E : info@fitplan.nl