



wijkgezondheids
centrum Nieuw Gent

Enkel verstuiking



Eerste 3 dagen

Ijs leggen

15-20min, 3x per dag



Wikkel een ice-pack in een keukenhanddoek en leg het ijs op de pijnlijke zone van de voet.

Blijven bewegen

Niet vermijden!

Het is zeer belangrijk om te blijven bewegen. Door met de tenen te bewegen en de voet op en neer te brengen, wordt de doorbloeding bevorderd en gaat de enkel ook sneller herstellen.

Vermijd wel nog even het naar binnen en naar buiten draaien van de voet. Je mag gerust ook steun nemen op de voet, zo lang de pijn hierbij niet te intens is.



wijkgezondheids
centrum Nieuw Gent

Compressie

Geef druk op de enkel



Na een verstuiking van de enkel, zal deze gaan opzwellen. Om de zwelling te verminderen, kan druk een oplossing bieden. Dit kan door een enkelverband, brace of tape.

Elevatie

Leg de voet in de hoogte



Wanneer je op een stoel of in de zetel zit, kan je best je voet iets hoger leggen. Daardoor kan het bloed gemakkelijker terug naar boven en zal de zwelling terug verminderen.



Losmaken

30x, meermaals per dag



Om de doorbloeding te stimuleren, moeten we veel met de voeten gaan bewegen. Ga zitten op een tafel, zodat de voeten niet op de grond steunen. Trek nu de voet omhoog en laat hem terug naar beneden zakken. Deze oefening mag licht pijnlijk zijn.

Doe dit 30x en probeer deze oefening meermaals per dag te doen. Probeer daarnaast ook geregeld overdag met de tenen te bewegen.



Na 3-5 dagen

Meer bewegen

Alle dagelijkse taken hervatten

Wanneer de verstuiking meer dan drie dagen geleden is, kunnen we de voet terug meer gaan belasten. Vanaf nu mag je terug alle dagelijkse taken uitvoeren. De enkel zal weliswaar nog licht pijnlijk zijn maar dit is geen probleem. Vermijd wel nog intensieve arbeid of intensief sporten. Dit kan terug binnen enkele weken.

Fietsen is onder andere zeer goed voor de voet. De doorbloeding zal verhogen, het herstelproces zal versnellen en de pijn zal hierdoor zelfs gaan afnemen. Probeer dagelijks te fietsen, op een hometrainer of met de fiets.

Zo lang er nog zwelling is, mag je nog steeds ijs leggen, de voet in de hoogte leggen en compressie geven. Blijf ook bewegen met de tenen en de voeten.

Vanaf nu komen er wel enkele oefeningen bij. Deze worden beschreven op de volgende pagina's.



Stabilisatie

10x 20sec, dagelijks



Doe je schoenen uit en ga op de vlakke grond staan. Hef de niet pijnlijke voet op en probeer je balans te houden op de pijnlijke voet. Probeer dit 20sec aan te houden en voer dit 10x uit.

Als dit te gemakkelijk wordt, kan je deze oefening uitvoeren op een matje. Wanneer dit te gemakkelijk wordt, probeer je je evenwicht te bewaren op een kussen.



Stabilisatie

3x 15 herhalingen, dagelijks



Doe je schoenen uit en ga op de vlakke grond staan. Doe nu een stap naar voor met de pijnlijke voet en blijf enkele seconden staan. Keer daarna terug. Voer deze oefening in totaal 3x 15 keer uit;

5x uitstappen naar voor
5x uitstappen naar opzij
5x schuin naar voor/opzij uitstappen

Ook deze oefening kan je moeilijker maken door uit te stappen op een matje of een kussen.



Versterken

3x 15 herhalingen, dagelijks



Deze oefening voer je best uit op een verhoog of op de laagste trede van een trap. Ga met beide voeten op de rand van de trede staan. Laat de hielen afzakken en duw dan met beide voeten je volledige lichaamsgewicht omhoog. Doe dit in totaal 3x 15 keer.

