

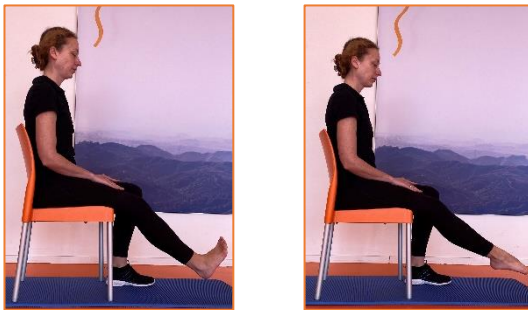
De Enkel *mobiliserend*

Dit zijn oefeningen om de enkel soepel te houden. Voer alle oefeningen rustig uit. De oefeningen kosten weinig kracht en mogen geen stekende pijn veroorzaken. De oefeningen mogen meerdere keren per dag uitgevoerd worden.

Zorg voor de juiste omgeving. Let op de ondergrond, gebruik bijvoorbeeld een matje of een handdoek voor grondoefeningen en zoek een steunpunt voor oefeningen op 1 been. Draag comfortabele kleding, zodat u vrijuit kunt bewegen. Voer alle oefeningen rustig uit. Bouw de oefeningen geleidelijk op.

Bij hevige pijn: stop met oefenen. Het kan zijn dat u de oefeningen niet goed uitvoert of dat de oefening niet geschikt is voor u.

1. FLEXIE/EXTENSIE ENKEL

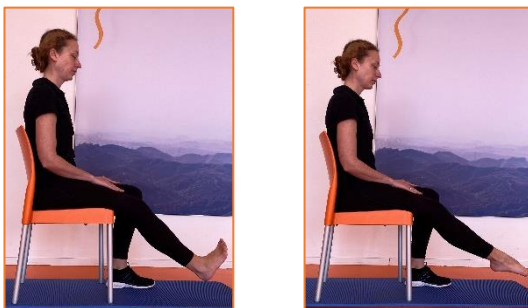


Uitgangshouding: Zit of lig

Uitvoering: Houd de voet van de ondergrond en strek en buig de enkel. Houd iedere beweging enkele seconde vast.

Aantal herhalingen:

2. ABC



Uitgangshouding: Zit of lig

Uitvoering: Houd de voet van de ondergrond en schrijf met de enkel/voet het ABC (of andere figuren) in de lucht.

Aantal herhalingen:

3. ROLLEN OVER BAL OF FLES



Uitgangshouding: Zit

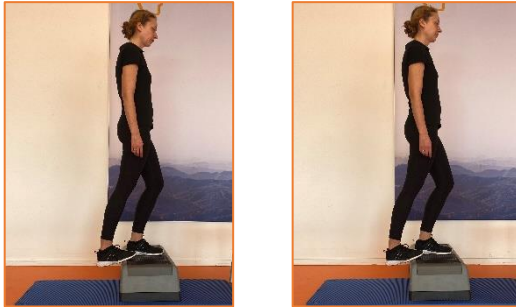
Uitvoering: Zet de voet op een fles of gebruik een balletje en rol deze heen en weer over de grond. Dit kan zowel voorwaarts als zijwaarts.

Aantal herhalingen:

Succes!

mobiliserend

4. DOORZAKKEN OP STEP



Uitgangshouding: Staand

Uitvoering: Zorg voor ondersteuning en ga met de bal van de voeten op een verhoging staan. Laat de hak rustig naar beneden zakken door uw gewicht te verplaatsen.

Aantal herhalingen:

5. HAKKEN/TENEN



Uitgangshouding: Zit

Uitvoering: Zit op een stoel en beweeg alternerend de voeten van de hakken naar de tenen.

Aantal herhalingen:
