# BLIJF STEVIG STAAN

*Enkelklachten*

**Lichte beweging helpt uw klachten te verminderen.**

Doe deze oefeningen rustig en met aandacht.

## MAKKELIJK

### 1 Enkel op en neer



Beweeg uw voet rustig omhoog en omlaag.

- 2 sets van 15 herhalingen
- 1-2x per dag

### 2 Enkel rondjes draaien



Draai uw voet rustig linksom en rechtsom.

- 2 sets van 10 rondjes per richting
- Dagelijks

### 3 Kuitrek tegen muur



Leun naar voren en houd uw hiel op de grond.

- 3 keer 20 seconden per kant
- Dagelijks

### 4 Balanceren op 1 been



Blijf rustig staan en houd uw enkel stabiel.

- 3 keer 20-30 seconden per kant
- Dagelijks

## GEVORDERD

### 5 Kuiten heffen op 1 been



Kom op uw tenen en zak rustig terug.

- 3 sets van 10-12 herhalingen per kant
- 3-4x per week

### 6 Enkel naar buiten met elastiek



Beweeg uw voet rustig naar buiten tegen het elastiek.

- 3 sets van 12 herhalingen
- 3-4x per week

### 7 Enkel naar binnen met elastiek



Beweeg uw voet rustig naar binnen tegen het elastiek.

- 3 sets van 12 herhalingen
- 3-4x per week

### 8 Balans met aantikken



Sta op één been en tik met uw andere voet verschillende richtingen aan.

- 2-3 sets van 8 rondjes per kant
- 3x per week

- Lichte toename van klachten tijdens oefenen mag, maar dit moet binnen **24 uur** weer afnemen.
- Stop bij duidelijke verergering of twijfel en neem contact op met uw fysiotherapeut.

FYSIOTHERAPIEROCKANJE.NL
0181 404 195

FYSIOTHERAPIE ROCKANJE