



handleiding voor app en uitvouwkaart versterk je enkel

→ De Versterk je enkel app en uitvouwkaart zijn bedoeld voor sporters die een enkelbandletsel (verrekking / ruptuur) hebben opgelopen en sporters die hun enkel willen versterken om (herhaald) enkelletsel te voorkomen. Met deze app en uitvouwkaart bieden wij de sporter de mogelijkheid met bewezen effectieve maatregelen de enkel te versterken en stabiliseren.

A → Eénbenige kniebuiging

- Startpositie**
- Sta op je linkerbeen, met je knie en heupen licht gebogen.
 - Je rechterbeen is licht gebogen en los van de grond.
 - Houd je armen ontspannen langs je lichaam.

- Actie**
- Maak een kniebuiging met je linkerbeen. Houd je hiel daarbij op de grond.
 - Zwaai je rechterarm naar voren.
 - Strak je linkerbeen en laat je rechterarm zakken.
 - Herhaal dit in twee sets van vijftien buigingen voor beide benen.
- Belangrijk:**
De kniebuiging hoeft niet diep te zijn.
Je knie mag niet voorbij de punt van je tenen komen.

- Variatie**
1. Op vlakke ondergrond
 2. Op vlakke ondergrond met gesloten ogen
 3. Op de oefental of foampad



B → Uit de teen omhoog duwen

- Startpositie**
- Sta rechtop.
 - Je hiel hellen over een verhoogde rand, bijvoorbeeld een step of traprede. Houd een comfortabele afstand tussen beide voeten, waarbij je tenen naar voren wijzen.
 - Houd je arm(en) ontspannen langs je lichaam.

- Actie**
- Zak met je hiel en zo ver mogelijk naar beneden.
 - Kom omhoog op de bal van je voeten en knip daarbij in je tenen.
 - Zak vervolgens weer met je hiel en zo ver mogelijk naar beneden.
 - Herhaal dit in twee sets van vijftien keer.
- Belangrijk:**
Houd je knieën daarbij recht en stijf, maar niet 'op slot'.
Maak de beweging alleen in je enkels.
Houd je lichaam rechtop.

- Variatie**
1. Op verhoogde rand met houvast
 2. Op verhoogde rand zonder houvast



C → Eénbenige balansoefening

- Startpositie**
- Sta op je linkerbeen, met je knie en heupen licht gebogen.
 - Je rechterbeen is licht gebogen en los van de grond.
 - Houd je armen ontspannen langs je lichaam.

- Actie**
- Houd de positie één minuut vast.
 - Wissel van been.
 - Herhaal dit twee keer voor beide benen.

- Variatie**
1. Op vlakke ondergrond
 2. Op vlakke ondergrond met gesloten ogen
 3. Op de oefental of foampad



De Versterk je enkel app en uitvouwkaart bestaan uit de volgende onderdelen:

Oefeningsoverzicht en instructie

Het bewezen effectieve oefenprogramma is afkomstig vanuit de 2Bfit studie van VUmc EMGO+. De oefeningen uit dit oefenprogramma zijn zowel in beeld als in tekst weergegeven binnen de app. Binnen de uitvouwkaart zijn de oefeningen als illustratie en als tekst weergegeven.

Op voorkomblessures.nl/enkel zijn de oefeningen in film terug te vinden.

Oefenschema

Het oefenschema van 8 weken, dat bestaat uit 3 sets van een aantal oefeningen per week, is bedoeld om de belastbaarheid van de enkel op te bouwen nadat de geblesseerde sporter de aangedane enkel weer normaal kan belasten of wanneer de zwelling van de enkel is verdwenen. Het is verstandig dat de geblesseerde sporter de enkel ingetaped houdt tot normale belasting (tot 4 weken na ontstaan van de blessure). Laat de sporter daarna pas starten met de oefeningen.

Vanuit uw praktijk kan de sporter natuurlijk begeleid worden met het oefenen van de correcte uitvoering, kunt u de patiënt motiveren en de variaties gedurende de 8 weken aangeven.

Informatie over enkeltape en het gebruik van tape

In de app en uitvouwkaart wordt informatie gegeven over het laten aanbrengen van tape, het gebruik van tape en de voor- en nadelen van tappen.

Informatie over enkelbrace en koop- en gebruikstips

In de app en uitvouwkaart wordt informatie gegeven over het gebruik van een enkelbrace, de beschermende functie voor de enkelbanden van een enkelbrace en de voor- en nadelen van een enkelbrace.

De brace-keuzewijzer

Op de app en op www.veiligheid.nl/bracekeuzewijzer is een brace-keuzewijzer beschikbaar. Hiermee kan de sporter de verschillende soorten enkelbraces met elkaar vergelijken en het meest geschikte brace type voor zijn sport uitkiezen.



→ Kaartoverzicht

In de app is een kaartoverzicht van de (sport)fysiotherapiepraktijken en sportartspraktijken opgenomen. Binnen een straal van 10 kilometer krijgt men de praktijken in beeld die bij Google Mijn Bedrijf bekend zijn. Als u uw bedrijf ook zichtbaar wilt hebben in de Versterk je enkel app, meld uw praktijk dan bij [Google Mijn Bedrijf](#) aan. Als uw inschrijving daar actief is, dan is uw praktijk ook via de Versterk je enkel app zichtbaar.

Keuze Oefeningen, tape of brace

Voor welke preventieve maatregel, oefeningen, brace of tape wordt gekozen?

De sporter kan natuurlijk kiezen tussen het doen van oefeningen of het gebruik van brace (of tape).

Wanneer wordt voor oefeningen gekozen?

Als de sporter eerst zijn enkel wil versterken, voordat hij de sportbeoefening gaat hervatten. Houd dan de enkel ingetaped tot normale belasting (tot 4 weken na ontstaan van de blessure) en start daarna het oefenschema van 8 weken, dat bestaat uit 3 sets van een aantal oefeningen per week.

Wanneer wordt voor brace of tape gekozen?

Bij het hervatten van sportbeoefening na een enkelblessure zorgt het dragen van een enkelbrace voor een extra ondersteuning van de enkel. Laat de sporter na het verdwijnen van de zwelling de enkelbrace gedurende minimaal 12 maanden tijdens de sportbeoefening gebruiken.

Soms geven sporters aan dat zij de voorkeur geven aan tape, ook dit is een mogelijkheid alleen minder effectief dan brace of het oefenprogramma. Attendeer de sporter dan wel op de informatie over tape in de app of op de uitvouwkaart.

Enkel preventief versterken

Ook kan de enkel preventief getraind worden. Is de sporter niet geblesseerd maar wil hij de belastbaarheid van de enkel vergroten, laat hem dan de oefeningen en het bijbehorende oefenschema van 8 weken uitvoeren.

Wil de sporter preventief een brace of tape gebruiken, adviseer dan over brace of tape zoals beschreven in deze handleiding.

→ Downloaden en bestellen

De Versterk je enkel app is te vinden in de Google Play Store en Apple Store of te downloaden via de website van [VeiligheidNL](#).

De uitvouwkaarten zijn [hier](#) te bestellen.



→ www.voorkomblessures.nl/enkel