

FAQ - Versterk je enkel app

1. Wat is de Versterk je enkel app?

De Versterk je enkel app is ontwikkeld voor sporters die een enkelbandblessure hebben opgelopen en sporters die preventief hun enkels willen versterken om herhaling te voorkomen. De app biedt een bewezen effectief oefenprogramma en aanvullende informatie over het gebruik van tape en braces.

2. Wat is het doel van de Versterk je enkel app?

De app helpt bij het herstel van enkelblessures en het versterken van de enkel om de kans op terugkerende blessures te verkleinen. Het oefenprogramma is gebaseerd op wetenschappelijk onderzoek en kan zowel preventief als na een blessure worden toegepast.

3. Voor wie is de app bedoeld?

De app is geschikt voor sporters die hun enkel willen versterken na een blessure, maar ook voor sporters zonder blessures die preventief hun enkel willen trainen.

4. Hoe werkt het oefenprogramma?

Het programma bestaat uit een schema van 8 weken, met drie sessies per week. De oefeningen zijn ontworpen om de stabiliteit en kracht in de enkel op te bouwen, met behulp van instructievideo's en tekstuele uitleg.

5. Wat is de rol van tape en braces in de app?

De app biedt informatie over het gebruik van tape en enkelbraces, inclusief voor- en nadelen, en tips over het gebruik. Daarnaast is er een brace keuzewijzer beschikbaar om sporters te helpen het meest geschikte type brace te kiezen.

6. Waarom zou ik een brace of tape gebruiken?

Tape en braces bieden extra ondersteuning bij het hervatten van sportactiviteiten na een blessure. Het dragen van een brace wordt vooral aanbevolen voor langdurige ondersteuning (minimaal 12 maanden) na ernstige blessures.

7. Is de app ook beschikbaar voor (para)medici?

Ja, het Versterk je enkel oefenprogramma is nu ook beschikbaar in Physitrack, waardoor (para)medici de oefeningen kunnen toevoegen aan hun eigen patiëntomgeving in Physiapp. Dit maakt het eenvoudiger om het programma als onderdeel van een herstelplan te integreren.

8. Hoe kan ik de app downloaden?

De app is beschikbaar in de [Google Play Store](#) en in de [App Store](#). Je kunt ook naar www.versterkjeenkel.nl (voor sporters of www.veiligheid.nl/enkel (voor professionals) gaan om de app te downloaden.

9. Hoe kan ik een (sport)fysiotherapeut vinden?

De app bevat een zorgvinder die je helpt om een (sport)fysiotherapeut te vinden binnen een straal van 10 kilometer van je locatie. Dit wordt aangeboden in samenwerking met het Koninklijk Nederlands Genootschap voor Fysiotherapie.

10. Wat is de brace keuzewijzer?

De brace keuzewijzer helpt sporters verschillende soorten enkelbraces te vergelijken, zodat zij een keuze kunnen maken die het beste bij hun sport en behoeften past.

11. Hoeveel sporters gebruiken de app?

Sinds de lancering van het programma hebben meer dan een half miljoen sporters het Versterk je enkel programma gebruikt om hun enkel te versterken en blessurerisico's te verminderen.

12. Zijn er kosten verbonden aan het gebruik van de app?

De Versterk je enkel app is gratis te downloaden en te gebruiken. Andere gratis materialen, zoals de informatiekaart en voorlichtingsposter en handleiding voor paramedici zijn te downloaden op www.veiligheid.nl/enkel.

13. Waar kan ik terecht voor meer informatie of suggesties?

Ga voor meer informatie naar www.veiligheid.nl/enkel (voor professionals) of www.versterkjeenkel.nl (voor sporters). of neem contact op via de contactopties op de website.