



### Versterk je enkel

Heb je een enkelblessure, zoals een enkelverzwikking, of een zwakke enkel? Versterk dan je enkel met de oefeningen of kies bij het hervatten van de sportbeoefening voor een brace of tape.

#### Wanneer kies je voor een brace?

Het dragen van een enkelbrace zorgt voor een extra ondersteuning van de enkel tijdens het sporten. Na het verdwijnen van de zwelling kun je de enkelbrace gaan dragen. Bescherm je enkel minimaal 12 maanden met een enkelbrace tijdens sportbeoefening, zeker als je een ernstige blessure of een herhaalde blessure hebt gehad.

#### Wanneer kies je voor oefeningen?

Wil je eerst jouw enkel versterken voordat je weer gaat sporten? Gebruik dan de oefeningen met bijbehorend oefenschema en de onderstaande uitleg uit deze kaart.

#### Oefeningen

Houd de enkel ingetaped of draag een brace tijdens je herstel. Gemiddeld duurt deze periode 4 weken, bij een ernstige blessure kan dit zelfs 6 weken zijn. Start pas met het oefenschema als je geen pijnklachten meer hebt tijdens wandelen. Daarna kun je starten met het oefenschema van 8 weken, dat bestaat uit

3 sets oefeningen per week. In het oefenschema vind je precies welke oefeningen je moet doen en kun je bijhouden waar je bent. De oefeningen op deze kaart zijn wetenschappelijk effectief bewezen bij het verkleinen van de kans op herhaalde enkelblessures. Let er wel op dat je:

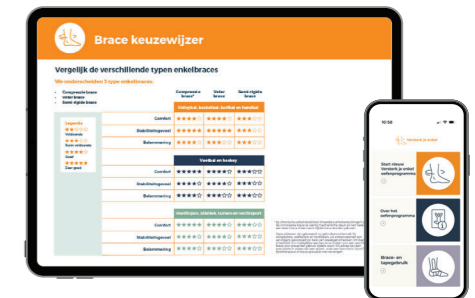
- Allebei je enkels traint.
- Rechttop staat en je hoofd niet laat hangen.
- Geen pijn hebt, want pijn vertraagt de genezing.

#### Meer informatie

Kijk op [www.versterkjeenkel.nl](http://www.versterkjeenkel.nl). Hier staan omschrijvingen en filmpjes van de balans en coördinatie-oefeningen die de kans op (herhaling van) een enkelblessure verkleinen voor sporters. Ook staat hier de brace keuzewijzer.

#### Download de app

Download de app 'Versterk je enkel' voor smartphone en tablet. Hierin staan filmpjes van de oefeningen, een oefenprogramma, een brace keuzewijzer en de dichtstbijzijnde fysiotherapeut.



### Tape

Het aanbrengen van tape ondersteunt je enkel, zodat je met een enkelblessure of met zwakke enkels toch door kunt sporten. De spieren worden hier niet slapper van, aangezien je de spieren ook gebruikt wanneer je niet sport. Daarnaast is na een enkelblessure extra training nodig om je enkel weer sterk te maken.

De optimale werkzaamheid van sporttape gaat alleen op wanneer de sporttape aangelegd is door een ervaren verzorger/ trainer met behulp van de juiste techniek. De werkzaamheid van sporttape wordt minder naarmate de sportbelasting langer duurt. Na zo'n 20 minuten is de stevigheid met meer dan 50% afgenomen! Bovendien is sporttape op de lange termijn erg duur.

#### Gebruik van tape

Belangrijk bij tappen is dat er niet mag worden getaped bij botbreuken, veel zwelling, huidafwijkingen, of bij aanwezigheid van allergie of eczeem aan de geblesseerde enkel. Daarnaast is er een onderscheid tussen

therapeutisch tappen of preventief tappen. Therapeutisch tappen is onderdeel van een behandel-methode na een (ernstige) enkelblessure. De tape wordt aangelegd door een deskundige en blijft lange tijd zitten. Hierdoor wordt vaak onderbandage gebruikt. De functie van het gewicht wordt behouden, alleen schadelijke bewegingen worden beperkt.

Preventief tappen kan na een blessure, zolang het nodig is, worden toegepast om een herhaling van de blessure te voorkomen. Het houdt schadelijke bewegingen tegen en kan na het sporten weer worden verwijderd.

#### Voordelen tape

- ▶ Goed aan te passen aan persoon/lichaamsdeel.
- ▶ Neemt in sportschoen weinig ruimte in.
- ▶ Goedkoop (bij korte termijn gebruik).

#### Nadelen tape

- ▶ Relatief duur bij gebruik heel seizoen.
- ▶ Kans op huidirritatie/allergie door kleefstof.
- ▶ Kan alleen worden aangebracht na instructie of door professional.
- ▶ Al na 10-15 minuten sporten verlies aanstevigheid.
- ▶ Mag meestal niet nat worden.





# Versterk je enkel

## Brace

Een enkelbrace is een werkzaam, goedkoper en comfortabel alternatief voor sporttape. Als je eenmaal gewend bent aan de manier van aanleggen, zal een enkelbrace gedurende de hele training/wedstrijd goed blijven zitten. Een veel voorkomend misverstand is dat de enkelbrace de enkelbanden zou verzwakken bij langdurig gebruik. Niets is minder waar: de enkelbrace beschermt de enkelbanden juist tijdens het sporten. Buiten het sporten om wordt de enkelbrace niet gedragen en krijgen de enkelbanden dus voldoende gelegenheid om te herstellen. Daarnaast zijn er tegenwoordig verschillende typen enkelbraces beschikbaar voor verschillende sporten. Kies een brace die bij jouw sport en sportschoenen past. Je brace zit dan prettiger en hierdoor kan je optimaal presteren.

### Koop- en gebruiktips enkelbrace

- Een brace die je 2-3x per week intensief gebruikt, is na 1 à 1,5 jaar versleten. Koop dus op tijd een nieuwe.
- De brace moet je voet en je enkel goed omsluiten.
- De brace moet goed in jouw sportschoen passen. Neem die dus altijd mee als je een brace aanschaft. Let op: sommige braces zijn zo gemaakt dat ze pas de perfecte ondersteuning geven als je je sportschoen aanhebt.
- De brace moet aan de goede kant steun geven. Dat kan aan de binnen- en/of buitenkant van je enkel, met harde en/of zachte banden.
- Laat je adviseren door iemand die vakkennis heeft van verschillende braces en blessures, zoals bij een winkel voor medische hulpmiddelen, een sportarts, een fysiotherapeut, een sportverzorger, een gespecialiseerde apotheek of de betere sportspecialzaken.
- De keuze voor hard of zacht materiaal heeft met je persoonlijke voorkeur te maken. Hard materiaal vraagt vaak een langere gewenningstijd. Net als bij stevige bergschoenen moet je deze langer inlopen.

### Voordelen brace

- ▶ Kan zelf makkelijk en snel omgedaan worden.
- ▶ Meerdere keren te gebruiken.
- ▶ Minder kans op allergische reacties of huidirritaties.
- ▶ Gemakkelijk verstelbaar, ook tijdens het sporten.
- ▶ Op lange termijn goedkoper.
- ▶ Kan worden gewassen.

### Nadelen brace

- ▶ De aanschaf van een goede brace vereist deskundigheid.
- ▶ verscheidenheid aan pasvormen en maten, maar blijft een kant-en-klaar product, dat soms niet helemaal is aan te passen aan persoon/lichaamsdeel.
- ▶ Kost (soms) ruimte in de schoen.



## Oefenschema

Dit is het volledige oefenschema van 8 weken. Drie keer per week doe je een serie oefeningen. Je kan ze thuis, zonder begeleiding doen.

|          | Week 1 |   |   | Week 2 |   |   | Week 3 |   |   | Week 4 |    |    | Week 5 |    |    | Week 6 |    |    | Week 7 |    |    | Week 8 |    |    |
|----------|--------|---|---|--------|---|---|--------|---|---|--------|----|----|--------|----|----|--------|----|----|--------|----|----|--------|----|----|
|          | 1      | 2 | 3 | 4      | 5 | 6 | 7      | 8 | 9 | 10     | 11 | 12 | 13     | 14 | 15 | 16     | 17 | 18 | 19     | 20 | 21 | 22     | 23 | 24 |
| <b>A</b> | 1      | 1 | 1 | 1      | 1 | 1 | 1      | 1 | 2 | 2      | 2  | 2  | 2      | 2  | 2  | 2      | 3  | 3  | 3      | 3  | 3  | 3      | 3  | 3  |
| <b>B</b> | 1      | 1 | 1 | 1      | 1 | 1 | 1      | 1 | 1 | 1      | 1  | 1  | 2      | 2  | 2  | 2      | 2  | 2  | 2      | 2  | 2  | 2      | 2  | 2  |
| <b>C</b> | 1      | 1 | 1 | 1      | 2 | 2 | 2      | 2 | 3 | 3      | 3  | 3  | 3      | 3  | 3  | 3      | 3  | 3  | 3      | 3  | 3  | 3      | 3  | 3  |
| <b>D</b> | 1      | 1 | 1 | 1      | 2 | 2 | 2      | 2 | 3 | 3      | 3  | 3  | 3      | 3  | 3  | 3      | 3  | 3  | 3      | 3  | 3  | 3      | 3  | 3  |
| <b>E</b> | 1      | 1 | 1 | 1      | 1 | 1 | 2      | 2 | 2 | 2      | 2  | 2  | 3      | 3  | 3  | 3      | 4  | 4  | 4      | 4  | 4  | 4      | 4  | 4  |
| <b>F</b> | 1      | 1 | 1 | 1      | 1 | 1 | 1      | 1 | 1 | 1      | 1  | 1  | 2      | 2  | 2  | 2      | 2  | 2  | 2      | 2  | 2  | 2      | 2  | 2  |

### Uitleg schema

Onder het kopje 'Training' staat aangegeven welke oefening je op welk moment moet doen. De opbouw van de oefeningen loopt van makkelijk naar moeilijk. Onder het kopje 'Oefeningen' staan de letters die overeenkomen met de oefeningen op de andere kant van deze kaart. In totaal zijn er 24 oefeningen, die variaties zijn van 6 basisoefeningen. De variaties staan aangegeven met de cijfers 1 t/m 4. Elk cijfer is een ander soort oefening.

De oefeningen, het bijbehorende schema en de informatie over brace-gebruik zijn afkomstig uit de '2Bfit' studie en de 'Ankles Back in Control' studie van het Amsterdam UMC en zijn wetenschappelijk effectief bewezen voor een goed herstel van enkelblessures.



# Oefenprogramma

## 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.
  - Strek 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 oefentol of foampad



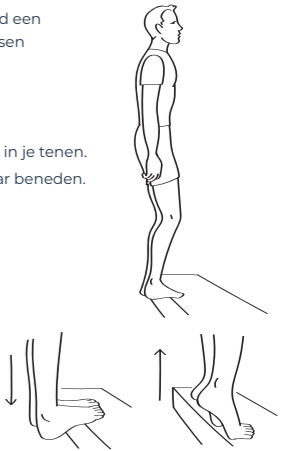
## B Uit de teen omhoog duwen

- Startpositie**
- Sta rechtop.
  - Je hielen hellen over een verhoogde rand, bijvoorbeeld een step of traptrede. 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 hielen zo ver mogelijk naar beneden.
  - Kom omhoog op de bal van je voeten en knijp daarbij in je tenen.
  - Zak vervolgens weer met je hielen 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 Eenbenige 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 oefentol of foampad



## D Rennershouding

- Startpositie**
- Sta rechtop met je voeten op schouderbreedte.
  - Houd je armen ontspannen langs je lichaam.

- Actie**
- Zwaai je rechterbeen naar voren omhoog tot op middelhoogte. Je knie is in een hoek van 90 graden gebogen en je bovenbeen is parallel aan de grond.
  - Zwaai tegelijkertijd met je linkerarm naar voren.
  - Probeer ontspannen en stabiel te blijven staan.
  - Breng je rechterbeen en linkerarm weer naar beginpositie.
  - Herhaal dit in twee sets van vijftien keer.

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



## m Gekruiste beenzwaai

- Startpositie**
- Sta op je linkerbeen, met je knie en heupen licht gebogen.
  - Leun licht naar voren tegen een steunpunt. Bijvoorbeeld een muur of je teamgenoot.
  - Houd je vrije arm ontspannen langs je lichaam.

- Actie**
- Zwaai je rechterbeen voor je lichaam langs zo ver mogelijk naar links. Laat je tenen hierbij naar boven wijzen als je het verste punt van je zwaai beweging hebt bereikt.
  - Zwaai je rechterbeen weer voor je lichaam langs, nu zo ver mogelijk naar rechts. Je tenen wijzen wederom omhoog als je het verste punt hebt bereikt.
  - Houd je bovenlichaam tijdens de oefening recht.
  - Herhaal dit in twee sets van vijftien keer.

- Variatie**
1. Op vlakke ondergrond met houvast
  2. Op vlakke ondergrond zonder houvast
  3. Op vlakke ondergrond met gesloten ogen zonder houvast
  4. Op de oefentol of foampad



## T Teenloop

- Startpositie**
- Sta zo hoog mogelijk op je tenen.
  - Houd je armen ontspannen langs je lichaam.

- Actie**
- Loop vier meter rechtdoor op je tenen met je tenen naar voren wijzend.
  - Draai je om en loop vier meter terug. Nu wijzen je tenen naar buiten.
  - Draai je weer om en loop vier meter met je teen naar binnen wijzend.
  - Herhaal de gehele oefening drie keer.
- Belangrijk:** Draai bij het naar binnen en buiten wijzen van je tenen, je benen vanuit je heupen. Haal de volledige draai niet uit je enkels!

- Variatie**
1. Op vlakke ondergrond lopen
  2. Op vlakke ondergrond springen

