



## Enkelblessure? Check wat jij kan doen!



### Door je enkel gegaan?

Meteen actie, volg de **RICE**-regels:

- ▶ **Rust**, direct stopzetten van sportactiviteit
- ▶ **IJs**, enkelgewricht meerdere keren koelen met koud stromend water of ijs in een handdoek gewikkeld gedurende 15-20 minuten (eerste uren na het letsel)
- ▶ **Compressie** van de enkel: bij voorkeur met een drukverband (eerste 12-24 uur)
- ▶ **Elevatie**, leg je geblesseerde been regelmatig hoog (eerste twee dagen)

Beweeg en belast je enkel binnen de pijngrens.

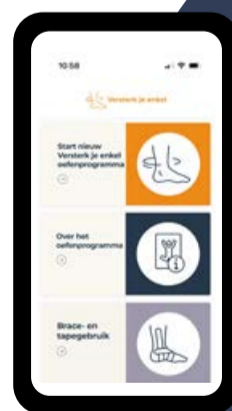
### Voorkom je volgende enkelblessure!

- ▶ Begin pas met het opbouwen met sport wanneer je de enkel normaal kan belasten en geen zwelling en pijnklachten meer hebt
- ▶ Versterk je enkel met effectieve oefeningen en/of
- ▶ Kies bij het hervatten van de sportbeoefening voor een brace of tape

### Bij twijfel, vraag medisch advies!

Ga naar huisarts, huisartsenpost, sportarts of (sport) fysiotherapeut.

## Ga aan de slag op versterkjeenkel.nl



### Download de Versterk je enkel app

- Effectief oefenprogramma
- Brace keuzewijzer
- Brace en tape-informatie
- Sportzorgprofessionals in de buurt

