

Oefeningen Enkel/voet

Mobiliserende oefeningen

Oefening 1		
O		<p>Doel: Verbeteren beweeglijkheid van de enkel (buigen).</p> <p>Houding: Zittend.</p> <p>Uitvoering: Trek uw voet en uw tenen zover mogelijk naar u toe, houd dit 5 seconden vast en ontspan weer.</p> <p>Intensiteit: 3 maal daags, 10 maal.</p> <p>Aandachtspunt: Zorg dat uw knie tijdens deze oefening gestrekt of licht gebogen is.</p>
Oefening 2		
O		<p>Doel: Verbeteren beweeglijkheid van de enkel (strekken).</p> <p>Houding: Zittend.</p> <p>Uitvoering: Strek uw voet en uw tenen zover mogelijk naar voren, houd dit 5 seconden vast en ontspan weer.</p> <p>Intensiteit: 3 maal daags, 10 maal.</p> <p>Aandachtspunt: Zorg dat uw knie tijdens deze oefening gestrekt of licht gebogen is.</p>
Oefening 3		
O		<p>Doel: Verbeteren beweeglijkheid enkel (buigen).</p> <p>Houding: Zittend op een stoel, met uw voetzool plat op een handdoek, of draag een sok op een gladde voer.</p> <p>Uitvoering: Schuif uw voetzool over de onderlaag zover mogelijk naar u toe. Houd de eindstand 5 seconden vast, dit is de grens waar u uw hiel niet meer op de grond kunt houden.</p> <p>Intensiteit: 3 maal daags, 10 maal.</p> <p>Aandachtspunt: Zorg dat uw voetzool tijdens de oefening volledig contact houdt met de onderlaag.</p>

Oefening 4		
O		<p>Doel: Verbeteren beweeglijkheid enkel (strekken).</p> <p>Houding: Zittend op een stoel, met uw voetzool plat op een handdoek, of draag een sok op een gladde voer.</p> <p>Uitvoering: Schuif uw voetzool over de onderlaag zover mogelijk van u af. Houd de eindstand 5 seconden vast, dit is de grens waar u uw voorvoet niet meer op de grond kunt houden.</p> <p>Intensiteit: 3 maal daags, 10 maal.</p> <p>Aandachtspunt: Zorg dat uw voetzool tijdens de oefening volledig contact houdt met de onderlaag.</p>
Oefening 5		
O		<p>Doel: Verbeteren beweeglijkheid van de enkel.</p> <p>Houding: Zittend.</p> <p>Uitvoering: Draai rondjes met uw voet buitenwaarts.</p> <p>Intensiteit: 3 maal daags, 10 maal.</p> <p>Aandachtspunt: Probeer zo groot mogelijke rondjes te draaien.</p>
Oefening 6		
O		<p>Doel: Verbeteren beweeglijkheid van de enkel.</p> <p>Houding: Zittend.</p> <p>Uitvoering: Draai rondjes met uw voet binnenwaarts.</p> <p>Intensiteit: 3 maal daags, 10 maal.</p> <p>Aandachtspunt: Probeer zo groot mogelijke rondjes te draaien.</p>