

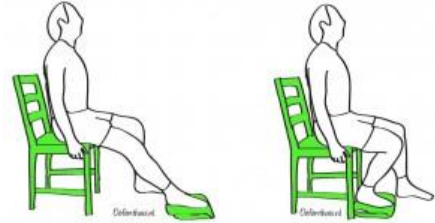
Oefeningen voor het mobiliseren van de enkel/voet

Oefening 1

Doel: mobiliseren van de enkel en voet in voor- en achterwaartse richting.

1. In zit op een stoel.
2. Plaats de voet op een handdoek op een glad oppervlak.
3. Buig en strek de knie terwijl de voet op de grond blijft.

Aandachtspunten: beweeg tot de pijngrens.

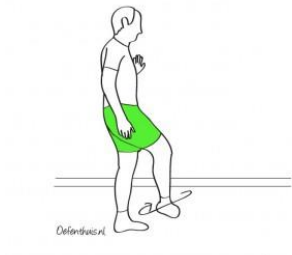


Oefening 2

Doel: het licht mobiliseren en smeren van de enkel en voetgewrichten.

1. In zit op een stoel
2. Til de voet van de grond en draai grote rondjes met de enkel.
3. Draai beide kanten op.

Aandachtspunten: beweeg tot de pijngrens.



Oefeningen voor het stabiliseren van de enkel/voet

Oefening 1

Doel: de balans en stabiliteit van de enkel en voet trainen door op één been proberen te blijven staan.

1. Stand
2. Zoek steun aan een vast punt en til één voet van de grond zodat u op één been staat.
3. Probeer te blijven staan.

Aandachtspunten: probeer met steeds minder steun op één been te blijven staan



Oefening 2

Doel: de moeilijkheidsgraad is verhoogd. De balans en stabiliteit van de enkel en voet trainen door met één been op een instabiele ondergrond proberen te blijven staan.

1. Stand
2. Neem plaats op een instabiele ondergrond (zoals een handdoek / kussen).
3. Til één voet van de grond zodat u op één been staat.
4. Probeer te blijven staan.

Aandachtspunten: zorg dat de handdoek niet op een gladde ondergrond ligt.



Oefening 3

Doel: de moeilijkheidsgraad is verhoogd. De balans en stabiliteit van de enkel en voet trainen door met één been proberen te blijven staan terwijl een dubbeltaak uitgevoerd wordt.

1. Stand
2. Til één voet van de grond zodat u op één been staat.
3. Voer een dubbeltaak uit (bijvoorbeeld een balletje tegen de muur gooien).
4. Probeer op één been te blijven staan.

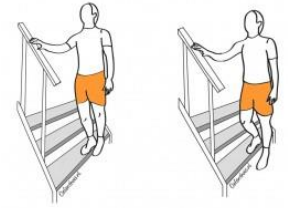


Oefening 4

Doel: de balans en stabiliteit van de enkel en voet trainen door proberen te blijven staan terwijl kniebuigingen gemaakt worden.

1. Stand
2. Zet de aangedane voet op de eerste trede van de trap en de andere voet is los van de grond.
3. Buig de aangedane knie zodanig dat de gehele andere voet de grond raakt.
4. Strek de aangedane knie weer.

Aandachtspunten: probeer het zonder steun aan de trapleuning.



Oefening 5

Doel: de balans en stabiliteit van de enkel en voet trainen.

1. Stand
2. Maak met de voet van de aangedane zijde een stap naar voren, waarbij er zoveel als mogelijk gesteund wordt op het aangedane been, terwijl de andere voet de grond blijft raken.

Aandachtspunten: hou het lichaam rechtop.



Oefening 6

Doel: de balans en stabiliteit van de enkel en voet trainen.

1. Stand
2. Maak met de voet van de aangedane zijde een stap naar voren en laat de andere voet langzaam los van de grond.
3. Hou deze positie 3 tellen vast en zet de voet van de niet-aangedane zijde weer langzaam terug.
4. Zet ook de voet van de aangedane zijde terug.

Aandachtspunten: probeer het lichaam rechtop te houden.



Oefening 7

Doel: de balans en stabiliteit van de enkel en voet trainen.

1. Stand
2. Maak met de voet van de niet-aangedane zijde een kleine sprong naar voren, waarbij deze voet los van de grond komt.
3. Kom terecht op het aangedane been en balanceer voor 3 tellen en plaats deze dan terug.

Aandachtspunten: de achterste voet moet los van de grond zijn, voordat de voorste voet de grond raakt.



Oefening 8

Doel: de balans en stabiliteit van de enkel en voet trainen.

1. Stand
2. Ga op het aangedane been staan waarbij het andere loskomt van de grond.
3. Maak nu sprongen met het aangedane been waarbij er ook telkens geland wordt op dit been.

Aandachtspunten: probeer zachtjes te landen op de voorvoet.

