



Enkel instabiliteit

Krachttraining verbetert significant de spierkracht en de gewrichtspositiezin bij instabiele enkels. De training bestaat uit krachtoefeningen tegen de weerstand van een elastische band. U traint gedurende 6 weken 3 maal per week.

Balansoefeningen

Balans op 1 been

Balanceer op 1 been.
Begin op een vlakke stevige ondergrond.
Later op een meermaals opgevouwen handdoek.
Oefen beide benen.



4-Richtingen trap

Voer deze oefening in het begin uit staand op één been op een stevige ondergrond. Later staand op een minder stevige ondergrond, bijvoorbeeld op een meermaals opgevouwen handdoek.

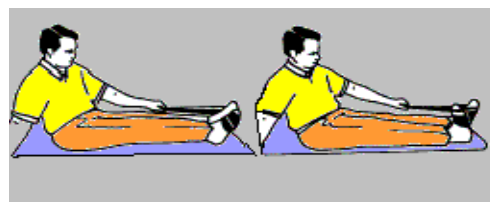
Voer een trapbeweging uit in 4 richtingen.
Trap naar voren, naar achteren, zijwaarts van u af, zijwaarts naar u toe.
In de eindstand vasthouden en langzaam terug.
Herhaal met het andere been.



Krachtoefeningen

Dorsaal flexie

Lus de flexible band onder de voet van het andere been door om de "oefenvoet".
Trek de oefenvoet richting het lichaam tegen de weerstand van de band en de druk van de andere voet van het lichaam af in. Langzaam terug. De knie recht houden.



Fysiotherapie van Gerven

Plantair flexie

Lus de flexibele band om de oefenvoet heen.
Duw de voet tegen de weerstand van de band van het lichaam af. Langzaam terug. De knie recht houden.



Eversie

Lus de flexibele band onder de voet van het andere been door om de "oefenvoet"
Draai de voet naar buiten tegen de weerstand van de band in. Hierbij niet de knie draaien. Langzaam terug



Inversie

Kruis het andere been over het "oefenbeen"
Lus de flexibele band onder de voet van het andere been door om de "oefenvoet".
Draai de voet naar binnen tegen de weerstand van de band in. Hierbij niet de knie draaien.
Langzaam terug

