Behandeling

Oefeningen voor de enkel, na een gebroken enkel of voet

Het gips om uw onderbeen is net verwijderd. Het kan zijn dat u uw enkel nog niet zo goed kunt bewegen. Ook kunt u last hebben van (spier)pijn of zwelling.

Deze klachten nemen af door regelmatig te oefenen. Hier vindt u oefeningen die kunnen bijdragen om weer snel op de been te komen.

(073) 553 27 12
Maandag t/m vrijdag 8.30 – 12.00 uur en van 13.30 - 16.30 uur

Hoe verloopt de behandeling?

Hier vindt u alle belangrijke informatie

Richtlijnen

Waar moet u rekening mee houden?

- Probeer bij elke looppas een normale afwikkeling te maken van hak richting tenen.
- In het begin kan het nodig zijn om met krukken te lopen. Als het beter gaat kunt u kiezen voor 1 kruk aan de gezonde zijde!
- Voor alle oefeningen geldt: ga niet door de pijngrens heen. Luister naar uw lichaam. U mag bij het oefenen wel enige rek voelen.
- Probeer bij het oefenen elke dag een stukje verder te komen. Als u na de oefeningen langer dan 10 minuten pijn blijft houden, heeft u te veel gedaan.
- Als u last heeft van zwelling in voet of enkel, leg uw been dan omhoog. Dat betekent de voet hoger dan de knie en de knie hoger dan de heup.
- Houd er rekening mee dat u 6 weken of meer nodig heeft, voordat u uw enkel weer normaal kunt gebruiken.
- Wanneer uw enkel 's avonds dik, warm en pijnlijk wordt, dan moet u meer rust nemen. Uw enkel heeft dan meer hersteltijd nodig.

Oefeningen

Welke oefeningen moet u doen?

Probeer de oefeningen elke 2 tot 3 uur te doen. Als uw enkel nog erg stijf is mag het vaker, maar alleen als dit prettig aanvoelt. Is uw enkel snel soepel en pijnvrij? Dan kunt u minder oefenen.

Oefening 1

Ga zitten in zithouding met gestrekte benen. Trek de tenen van beide voeten richting uw neus. U kunt rek voelen aan de achterzijde van de enkel. Houdt deze positie 5 seconden vast zodat de spieren en pezen opgerekt kunnen worden. Beweeg hierna uw tenen van u af. U kunt rek voelen aan de voorzijde van de enkel. Houd ook deze positie een paar tellen vast. Doe deze oefening 15 keer.

Oefening 2

Ga zitten in zithouding met licht gebogen knieën. Til uw aangedane been op en draai rondjes met uw enkel. Afwisselend linksom en rechtsom. We adviseren om deze oefening uit te voeren voordat u 's ochtends opstaat. Dit maakt het lopen gemakkelijker. Doe deze oefening 15 keer.

Oefening 3

Ga in spreidstand staan met uw voeten op heupbreedte. Buig eerst de knie van het niet aangedane been en breng uw lichaamsgewicht boven het gebogen been. Houd het andere been gestrekt. Houd dit 5 tellen vast. Vervolgens herhaalt u dit aan de aangedane zijde. Doe deze oefening 10 keer.

Oefening 4

Ga in spreidstand staan met uw voeten op heupbreedte. Houdt uw romp recht en zak dan zo ver mogelijk door de knieën. Houd deze houding 5 tellen vast en doe deze oefening 10 keer.

Oefening 5

Ga op uw aangedane been staan. Bouw dit langzaam op, tot u gemakkelijk 45 seconden op één been kunt staan. Als dit goed gaat, breidt u de oefening verder uit door hem met uw ogen dicht te doen of door tijdens de oefening extra bewegingen te maken met uw gezonde been. Doe deze oefening 3 keer. U mag u ergens aan vasthouden om uw evenwicht te bewaren.

Oefening 6

Loop voetje voor voetje over een denkbeeldige rechte lijn. Maak een normale afwikkeling van de voet. U kunt deze oefening uitbreiden door hierbij uw ogen dicht te doen.

Oefening 7

Ga met de voorvoet van beide benen op de eerste trede van de trap staan en houd de armleuning vast. Ga op uw tenen staan van beide benen en laat uw hielen in 5 seconden naar beneden zakken. Doe dit 10 keer achter elkaar.

Heeft u nog vragen?

Vragen?

U kunt de Gipskamer van maandag t/m vrijdag tussen 08.30 en 17.00 uur bereiken, telefoonnummer (073) 553 27 12.

In dringende gevallen buiten kantooruren belt u met de afdeling Spoedeisende Hulp, telefoonnummer (073) 553 27 00.

Praktische tips

MijnJBZ

Via MijnJBZ (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/mijnjbz) kunt u zelf een deel van uw persoonlijke en medische gegevens inzien die in het JBZ over u bekend zijn. Dit is mogelijk door in te loggen via mijnjbz.nl of via de MijnJBZ-app: HiX Patiënt (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/mijnjbz/meer-informatie-over-mijnjbz/mijnjbz-app-hix-patient).

Opleidingsziekenhuis

In het JBZ leiden we verpleegkundigen, coassistenten, artsen en andere zorgverleners op. Dit betekent dat bij uw afspraak soms meerdere zorgverleners aanwezig zijn. En het kan zijn dat u onderzocht of behandeld wordt door een zorgverlener in opleiding (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/opleidingsziekenhuis-met-wie-heeft-u-een-afspraak). Deze zorgverlener werkt altijd onder supervisie van een gekwalificeerde zorgverlener.

Bekijk uw zorgverzekering

Controleer zelf vóór een afspraak in het JBZ of uw zorg wordt vergoed:

- Bekijk hier (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/tarieven) met welke zorgverzekeraars het JBZ een contract heeft.
- Het hangt ook af van uw polis of uw zorgverzekeraar alle zorg volledig vergoedt.
- Onze zorg valt voor volwassenen onder het wettelijk eigen risico. Dit betekent dat u ieder jaar eerst een bedrag zelf moet betalen, voordat uw zorgverzekeraar kosten gaat vergoeden.

Gegevens delen

Wilt u dat zorgverleners buiten het Jeroen Bosch Ziekenhuis uw medische gegevens kunnen inzien? Dan moet u het JBZ toestemming geven (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/gegevens-delen) om uw gegevens beschikbaar te stellen.

Betrokken afdelingen

Gipskamer (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/afdelingen/gipskamer)

Code AHU-064

Copyright 2026 Jeroen Bosch Ziekenhuis