

# Oefeningen voor de enkel

## Mobilisatie oefeningen

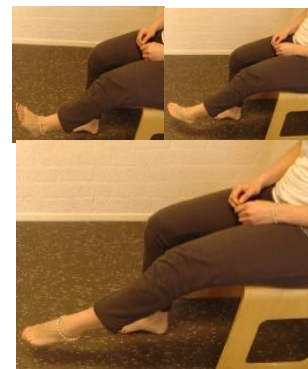
### 1 Handdoek

Ga zitten op een stoel en zorg voor een gladde ondergrond, leg een handdoek voor u op de grond. Zet de geblesseerde voet op de handdoek, hak en tenen hebben contact met de handdoek. Schuif de voet tezamen met de handdoek afwisselend naar voren (knie strekken) en terug (knie buigen). Herhaal deze oefening een aantal keer.



### 2 Cirkels

Ga zitten op een stoel en til de geblesseerde voet op en draai cirkels vanuit de enkel. Eerst met de klok mee en daarna tegen de klok in. Draai langzaam en gelijkmatig grote cirkels. Herhaal dit enkele malen.



### 3 Handdoek II

Ga zitten met ondersteuning van het onderbeen (bijvoorbeeld op bed). Vouw een handdoek dubbel en leg deze onder de bal van de voet terwijl u deze aan de uiteinden vast houdt met beide handen. Rustig begeleidt u met de handdoek de bewegingen in de enkel. U kunt heen en weer bewegen en op en neer met de voet. Herhaal deze oefeningen enkele malen.

