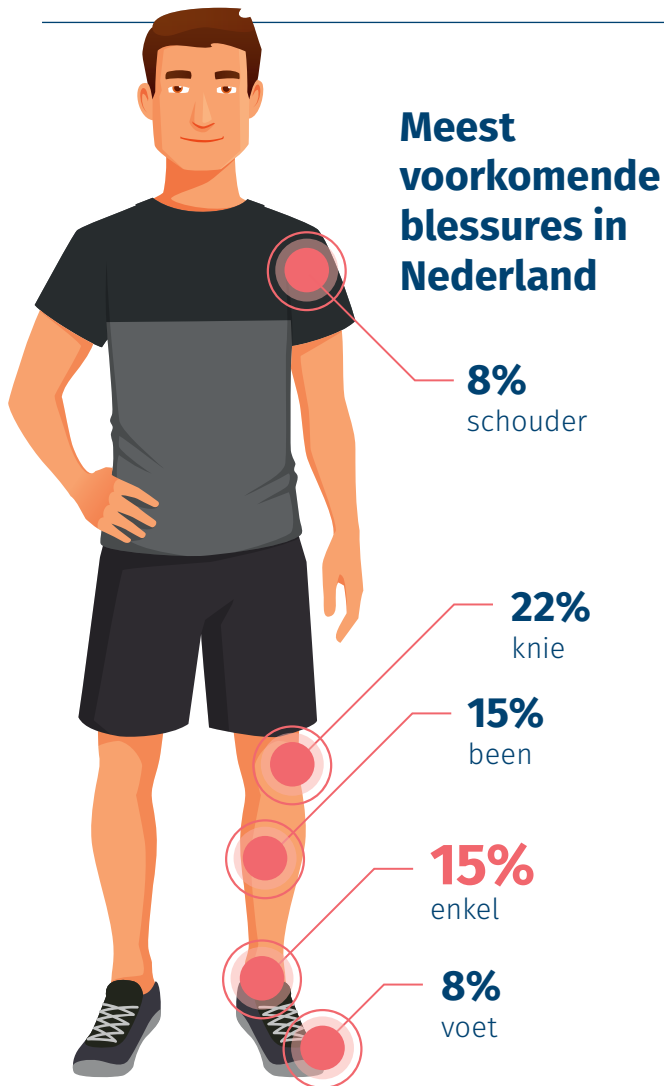


# Enkelblessures in Nederland in 2017



**15.000**

spoedeisende hulpbezoeken voor een enkelblessure in 2017



meer dan **50%** was een enkelverstuiking

**44%**

werd medisch behandeld

waarvan **75%** door fysiotherapeut



**77%**

van de enkelblessures werd veroorzaakt door een val



meeste enkelblessures bij veldvoetballers: **40%**



**Sporten met hoogste risico op enkelblessure**

1. zaalvoetbal
2. basketbal
3. volleybal



**60%** kreeg **opnieuw** een enkelblessure



## Voorkom blessures: Download de Versterk je enkel-app

Een enkelblessure is een blessure die veel voorkomt en maar liefst 60% krijgt deze blessure vervolgens opnieuw. En dat terwijl je met gerichte preventieve maatregelen je enkel kunt versterken en het risico op een (nieuwe) enkelblessure sterk kunt verlagen. De Versterk je enkel-app helpt je hierbij.

## Hoe werkt het?

- Download de Versterk je enkel-app in de App Store of Google Play.
- Volg de adviezen over brace- en tapegebruik.
- Gebruik het 8-weekse oefenschema.
- De oefeningen (met bijbehorend oefenschema) zijn bewezen effectief en afkomstig uit onderzoek van EMGO+/VUmc.

