

enkelblessure?

check wat jij kan doen!

→ Door je enkel gegaan?

Meteen actie, volg de **RICE**-regels:

- **R**ust, direct stopzetten van sportactiviteit
- **I**Js, enkelgewricht meerdere keren koelen gedurende 15-20 minuten met koud stromend water of ijs in een handdoek gewikkeld (gedurende eerste uren na letsel)
- **C**ompressie van de enkel, bij voorkeur met een drukverband (gedurende eerste 12-24 uur)
- **E**levatie, leg je geblesseerde been regelmatig hoog (gedurende eerste dagen)

Beweeg en belast je enkel binnen de pijngrens.

→ Voorkom je volgende enkelblessure!

- Begin met sporten zodra je enkel is hersteld en je deze normaal kan belasten
- Versterk je enkel met effectieve oefeningen en/of
- Kies bij het hervatten van de sportbeoefening voor een brace

→ Bij twijfel, vraag medisch advies!

Ga naar huisarts, huisartsenpost, sportarts of (sport)fysiotherapeut.

- Effectief oefenprogramma
- Brace keuzewijzer
- Tape informatie
- Sportzorgprofessionals in de buurt

www.veiligheid.nl/enkel