



Handleiding Versterk je enkel



Handleiding voor de app en informatiekaart

De Versterk je enkel app en informatiekaart zijn voor sporters die een enkelbandletsel (verrekking / ruptuur) hebben opgelopen en sporters die hun enkel willen versterken om de kans op een herhaalde enkelblessure te verkleinen. Deze app en informatiekaart biedt de sporter de mogelijkheid om met bewezen effectieve maatregelen de enkel te versterken en stabiliseren.

De Versterk je enkel app en informatiekaart bestaan uit de volgende onderdelen:

Oefeningenoverzicht en instructie

Het bewezen effectieve oefenprogramma is afkomstig vanuit de 2Bfit studie en de 'Ankles Back in Control' studie, beiden van Amsterdam UMC. De oefeningen uit dit oefenprogramma zijn zowel in beeld als in tekst weergegeven in de app. Op de informatiekaart zijn de oefeningen als illustratie en als tekst weergegeven.

Oefenschema

Het oefenschema van 8 weken bestaat uit 3 sets van een aantal oefeningen per week. Het oefenschema is bedoeld om de belastbaarheid van de enkel op te bouwen nadat de geblesseerde sporter de aangedane enkel weer normaal kan belasten en wanneer de zwelling van de enkel is verdwenen. Het is verstandig dat de geblesseerde sporter de enkel ingetaped houdt tot normale belasting (gemiddeld tot 4 weken na ontstaan van de blessure). Laat de sporter daarna pas starten met de oefeningen.

Vanuit je praktijk kun je de sporter begeleiden met het oefenen van de correcte uitvoering, motiveren om de oefeningen te doen en de variaties gedurende de 8 weken aangeven.

Informatie over enkeltape en het gebruik van tape

In de app en informatiekaart staat informatie over het laten aanbrengen van tape, het gebruik van tape en de voor- en nadelen van tapes.

Informatie over enkelbrace en koop- en gebruikstips

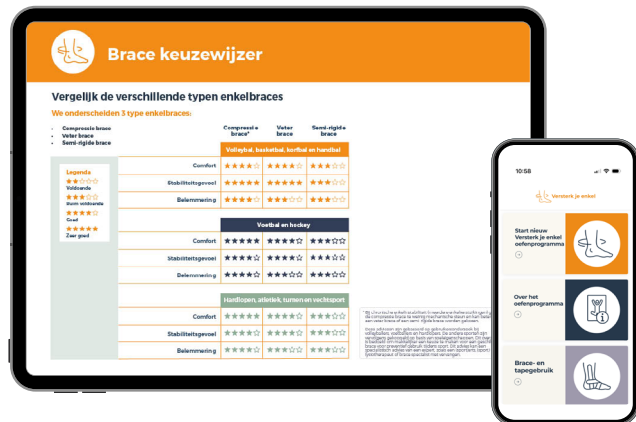
In de app en informatiekaart staat informatie over het gebruik van een enkelbrace, de beschermende functie voor de enkelbanden van een enkelbrace en de voor- en nadelen van een enkelbrace.

De brace keuzewijzer

In de app en op versterkjeenkel.nl is een brace keuzewijzer beschikbaar. Hiermee kan de sporter de verschillende soorten enkelbraces met elkaar vergelijken en het meest geschikte bracetype voor zijn sport uitkiezen.

Keuze Oefeningen, tape of brace

Voor welke preventieve maatregel (oefeningen, brace of tape) wordt gekozen? De sporter kan natuurlijk kiezen tussen het doen van oefeningen, het gebruik van brace (of tape) of een combinatie van beiden.



Voorbeelden oefenschema:

Eénbenige kniebuiging

Schouderhoogte: Sta op je linkerbeen, met je knie en heupen licht gebogen. Je rechterbeen is licht gebogen en los van de grond. Houd je armen ontspannen langs je lichaam.

Arts: Maak een kniebuiging met je linkerbeen. Houd je heil daarbij op de grond. Zwaai je rechterarm naar voren. Strek je linkerbeen en laat je rechterarm zakken. Herhaal dit in twee sets van vijftien buigingen voor beide benen.

Variatie: Belangrijk: De kniebuiging hoeft niet diep te zijn. Je knie mag niet voortj de punt van je tenen komen.

- Op vlakke ondergrond
- Op vlakke ondergrond met gesloten ogen
- Op de oefentafel of foampad

Uit de teen omhoog duwen

Schouderhoogte: Sta rechtop. Je hiel(en) hellen over een verhoogde rand, bijvoorbeeld een step of traprede. Houd een comfortabele afstand tussen beide voeten, waarbij je tenen naar voren wijzen. Houd je arm(en) ontspannen langs je lichaam.

Arts: Zak met je hiel(en) zo ver mogelijk naar beneden. Kom omhoog op de bal van je voeten en knijp daarbij in je tenen. Zak vervolgens weer met je hiel(en) zo ver mogelijk naar beneden. Herhaal dit in twee sets van vijftien keer.

Variatie: Belangrijk: Houd je knieën daarbij recht en stijf, maar niet 'op slot'. Maak de beweging alleen in je enkels. Houd je lichaam rechtop.

- Op verhoogde rand met houvast
- Op verhoogde rand zonder houvast

Eénbenige balansoefening

Schouderhoogte: Sta op je linkerbeen, met je knie en heupen licht gebogen. Je rechterbeen is licht gebogen en los van de grond. Houd je armen ontspannen langs je lichaam.

Arts: Houd de positie één minuut vast. Wissel van benen. Herhaal dit twee keer voor beide benen.

Variatie: Belangrijk: Houd de positie één minuut vast. Wissel van benen. Herhaal dit twee keer voor beide benen.

- Op vlakke ondergrond
- Op vlakke ondergrond met gesloten ogen
- Op de oefentafel of foampad





Handleiding Versterk je enkel



Wanneer wordt voor oefeningen gekozen?

Als de sporter eerst de enkel wil versterken voordat de sportbeoefening wordt hervat. Houd dan de enkel ingetaped tot normale belasting (gemiddeld tot 4 weken na ontstaan van de blessure) en start daarna het oefenschema van 8 weken, dat bestaat uit 3 sets oefeningen per week.

Wanneer wordt voor brace of tape gekozen?

Bij het hervatten van sportbeoefening na een enkelblessure zorgt het dragen van een enkelbrace voor een extra ondersteuning van de enkel. Adviseer de sporter na het verdwijnen van de zwelling minimaal 12 maanden met een enkelbrace te sporten, zeker wanneer het een ernstige blessure of een herhaalde blessure is. Soms geven sporters aan dat zij de voorkeur geven aan tape. Ook dit is een mogelijkheid, alleen is deze minder effectief dan een brace of het oefenprogramma. Attendeer de sporter daarom op de informatie over tape in de app of op de informatiekaart.

Enkel preventief versterken

Ook kan de enkel preventief getraind worden. Is de sporter niet geblesseerd, maar wil de sporter de belastbaarheid van de enkel vergroten? Laat de sporter de oefeningen en het bijbehorende oefenschema van 8 weken uitvoeren. Wil de sporter preventief een brace of tape gebruiken, adviseer dan over brace of tape zoals beschreven in deze handleiding.

Uit de teen omhoog duwen



veiligheid.nl
kenniscentrum letselpreventie

Eénbenige kniebuiging



veiligheid.nl
kenniscentrum letselpreventie

Vind een (sport)fysiotherapeut

In de app is een zorgvinder voor (sport) fysiotherapeuten opgenomen. Binnen een straal van 10 kilometer van de ingevulde postcode krijgt men de (sport)fysiotherapeuten te zien per aandoening of per specialisme. Deze zorgvinder wordt aangeboden door het Koninklijk Nederlands Genootschap voor Fysiotherapie.

Downloaden en bestellen

De Versterk je enkel app is te vinden in de Google Play Store en Apple Store of te downloaden via de website www.versterkjeenkel.nl. Informatiekaarten en de voorlichtingsposter zijn hier ook te bestellen.

