

Oefeningen na een botbreuk in het been



Begrijpelijke voorlichting met animatievideo's

Dit is de papieren versie van digitale voorlichting met animatievideo's.

Scan de QR-code met de camera van een telefoon, klik op de link en bekijk de voorlichting.

Inleiding

Oefeningen na een botbreuk in de knie of het been



U heeft een periode met uw been in het gips gezeten. Voor het herstel na de gipsbehandeling is het belangrijk om voorzichtig weer te gaan belasten en rustig aan met oefeningen te beginnen.

Hier krijgt u informatie over de oefeningen die u kunt doen na de gipsbehandeling. Voor een goed herstel is het belangrijk om deze oefeningen regelmatig te doen.

Hoe vaak moet ik de oefeningen doen?



Doe de oefeningen minimaal drie - vier keer per dag en herhaal elke oefening vijf tot 15 keer. U mag de pijngrens opzoeken tijdens het oefenen, forceer dit echter niet. Uw been kan de volgende dag rood, warm en/of dik zijn, dit is een reactie op het oefenen. Blijf de oefeningen wel herhalen, echter breng het aantal oefenmomenten of herhalingen naar beneden (bijvoorbeeld drie keer per dag 10 herhalingen in plaats van vier keer per dag 15 herhalingen).

Oefeningen voor uw knie

Knie buigen



Animatievideo

Deze tekst hoort bij een animatievideo. Scan de QR-code met de camera van een telefoon, klik op de link en bekijk de video.

Uitgesproken tekst van de video

Trek uw knie op waardoor uw heup in een buiging komt.

Houd dit een aantal tellen vast...

...en laat de knie rustig weer zakken.

Blijf met uw hak op de ondergrond.

Herhaal deze oefening een aantal keer.

Knie strekken



Animatievideo

Deze tekst hoort bij een animatievideo. Scan de QR-code met de camera van een telefoon, klik op de link en bekijk de video.

Uitgesproken tekst van de video

Strek uw knie.

Houd deze positie twee tot drie tellen vast...

...en zet uw voet rustig terug op de grond.

Herhaal deze oefening een aantal keer.

Door uw knieën zakken



Animatievideo

Deze tekst hoort bij een animatievideo. Scan de QR-code met de camera van een telefoon, klik op de link en bekijk de video.

Uitgesproken tekst van de video

Ga bij een stoel staan en plaats de voeten iets uit elkaar...

...zodat deze recht onder uw schouders staan.
Buig rustig door uw knieën, alsof u wilt gaan zitten.
Kom daarna weer overeind.
Herhaal deze oefening een aantal keer.

Oefeningen na een breuk in de enkel

Enkel op en neer bewegen



Animatievideo

Deze tekst hoort bij een animatievideo. Scan de QR-code met de camera van een telefoon, klik op de link en bekijk de video.

Uitgesproken tekst van de video

Beweeg uw voet naar voor en naar achter.
U kunt hiervoor een sjaal gebruiken.
Herhaal de oefening een aantal keer.

Voet naar binnen en buiten bewegen



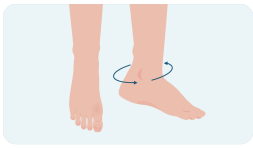
Animatievideo

Deze tekst hoort bij een animatievideo. Scan de QR-code met de camera van een telefoon, klik op de link en bekijk de video.

Uitgesproken tekst van de video

Draai uw voet naar binnen...
...en naar buiten.
Herhaal deze oefening een aantal keer.

Draai rondjes met uw voet



Draai rondjes met uw voet. Herhaal deze oefening een aantal keer.

Op uw tenen staan



Animatievideo

Deze tekst hoort bij een animatievideo. Scan de QR-code met de camera van een telefoon, klik op de link en bekijk de video.

Uitgesproken tekst van de video

Ga een aantal keer op uw tenen staan.

Op één been staan



Animatievideo

Deze tekst hoort bij een animatievideo. Scan de QR-code met de camera van een telefoon, klik op de link en bekijk de video.

Uitgesproken tekst van de video

Sta op en hef een been omhoog zodat u op één been staat.

Houd dit een aantal tellen vast en laat daarna uw been weer zakken.

Herhaal deze oefening een aantal keer.

Deze oefening is belangrijk voor de stabiliteit van de enkel. Probeer de oefening ook met uw ogen dicht.

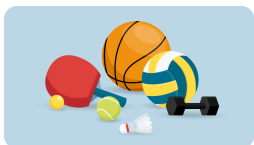
Probeer de oefening met uw ogen dicht

Probeer de oefening moeilijker te maken door uw ogen te sluiten tijdens de oefening. We adviseren om de oefening ook uit te voeren zonder steun van de stoel.



Adviezen

Sporten en bewegen



Nadat uw breuk genezen is, mag u nog minimaal twee weken niet sporten. Dit hangt wel af van het type letsel en het type sport.

Er wordt geadviseerd niet te gaan rennen, springen, snel draaien en zwaar te tillen. Vermijd ook nog het sporten/bewegen op een oneffen ondergrond.

U mag wel starten met zwemmen, omdat u in het water gewichtloos bent.

Fysiotherapie



Soms is het verstandig om na het herstel van de botbreuk onder begeleiding van een fysiotherapeut weer te sporten. Uw zorgverlener, de arts, gipsverbandmeester of physician assistant geeft advies of u onder begeleiding van een fysiotherapeut het sporten weer kan oppakken.

Rust nemen



Als uw been 's avonds dik, warm, rood en/of stijf is, dan is het belangrijk om ook een rust moment te nemen. U kunt uw been hierbij hoger leggen (dan de heup) en het aantal oefeningen/activiteiten iets te verminderen.

Aanhoudende klachten

Bij aanhoudende klachten kunt u contact opnemen met de gipskamer, polikliniek of met de Spoedeisende Hulp (bij ernstige klachten).