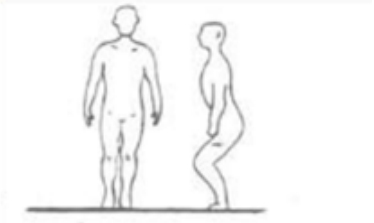
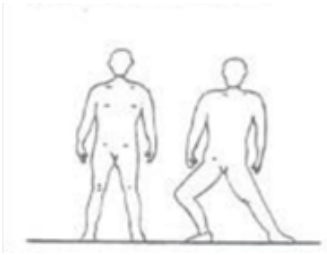
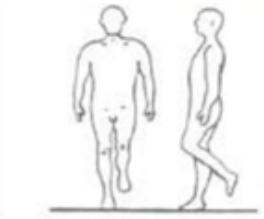
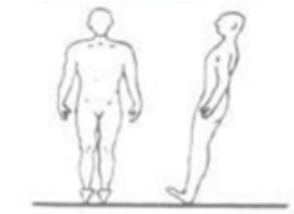
INFORMATIE OVER

Enkelbrace (of wrap) bij enkelbandletsel

Een ‘wrap’ of een enkelbrace is de voorziening die u om uw enkel gekregen hebt. Het zorgt ervoor dat de geblesseerde enkel voldoende steun krijgt om te genezen. Deze folder vertelt u hier meer over.

Over het algemeen geldt: een ‘wrap’ wordt aangelegd bij de dikkere en pijnlijkere enkels, een enkelbrace bij de lichtere blessures. Als u een ‘wrap’ heeft gekregen en deze scheurt kan dat geen kwaad. Tenzij uw huid ertussen komt, dan neemt u contact met ons op. Wij adviseren u een dunne kous onder zowel de enkelbrace als de ‘wrap ‘te dragen. Bij uw bezoek aan de gipskamer krijgt u nog meer aanvullende adviezen over het dragen van een enkelbrace of de ‘wrap’.

Oefening 1	
U gaat recht op staan met de voeten iets uit elkaar. Nu langzaam door de knieën buigen tot op het diepste punt, waarbij de hielen nog juist op de grond moeten blijven staan: 5 seconden zo blijven staan.	
Oefening 2	

U gaat met beide voeten in lichte spreidstand staan en brengt het lichaamsgewicht van het ene been op het andere. U doet dit door het ene been te buigen en het andere te strekken. De hielen moeten op de grond blijven. Steeds 5 seconden in de buighouding op één been staan.	
Oefening 3	
U gaat op één been staan en blijft zo 5 seconden staan. Deze oefening vervolgens herhalen met gesloten ogen.	
Oefening 4	
U gaat op de hakken staan en trekt daarbij de tenen goed omhoog: 5 seconden zo blijven staan. Hetzelfde doet u door een stukje op de hakken te lopen.	

Bovenstaande oefeningen 3 maal per dag 15 minuten uitvoeren terwijl u de enkelbrace of ‘wrap’ draagt!

Belangrijk

- Loop in het begin geen grote afstanden, de kans bestaat dat uw enkel dik wordt en pijn gaat doen. Wordt uw enkel dik, ga dan zoveel mogelijk met uw been omhoog zitten.
- Voorlopig niet springen of aan sport doen. Uitgezonderd de oefeningen uit deze folder die u een aantal keren per dag doet.
- Het advies is om geen auto te besturen. Gaat u toch autorijden, overleg dan met uw verzekeringsmaatschappij de eventuele financiële gevolgen bij een ongeval.
- Let op uw houding. Draag goede stevige schoenen en probeer zo normaal mogelijk te lopen. D.w.z. dat als u de gezonde voet te veel belast, de kans bestaat dat u last krijgt van uw knie, voet of rug.
- De elleboogkrukken heeft u niet meer nodig.

Heeft u nog vragen?

Heeft u na het lezen van deze informatie nog vragen? Neem gerust contact met ons op.

Bent u verhinderd?

Heeft u een belangrijke reden waarom u niet kunt komen op uw afspraak? Neem contact met ons op, bij voorkeur uiterlijk binnen 24 uur voorafgaand aan uw afspraak.

Afdelingen

Gipskamer

Telefoonnummer	020-634 6194
Route	39

https://www.bovenij.nl/enkelbrace-of-wrap-bij-enkelbandletsel
Deze download is gemaakt op 31-10-2026 om 12.50 uur.