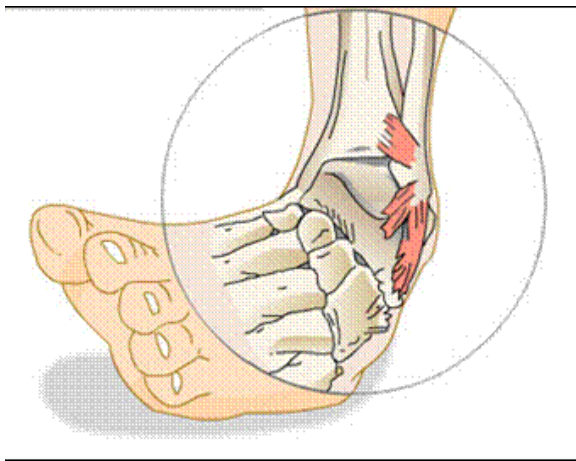




wijkgezondheidscentrum
Brugse Poort

ENKELDISTORSIE



OEFENING 1

(doel = losmaken)



Ga op een tafel zitten.
Draai met beide voeten tegelijk
langzaam en vloeiend rondjes naar
binnen.
Herhaal 20x
Draai dan naar buiten.
Herhaal 20x

OEFENING 2

(doel = stabilisatie)



Versterk je gekwetste enkel door je evenwicht te bewaren op 1 been. Zonder schoenen op de vloer, nadien op een matje, dan op een kussen.

Probeer 5x één minuut vol te houden.



OEFENING 3

(doel = stabilisatie)



Doe een stap naar voor met je gekwetste been. Probeer na de stap even stil te blijven staan op dat been. Ga dan weer terug. Maak de stappen achtereenvolgens naar voor, schuin en naar opzij.

Herhaal 20x