

Locatie

SMC Rijnland is gevestigd binnen het gezondheidscentrum Leiden in de binnenstad op de hoek van de Herengracht en de Oosterkerkstraat. Het pand waar voorheen het arbeidsbureau in gevestigd was, is goed bereikbaar met het openbaarvervoer. Er is een bushalte pal voor de deur en parkeren is mogelijk op eigen terrein of aan de overkant waar een grote parkeerhaven is.



Informatie

Voor meer informatie over deze folder kunt u contact opnemen met S.M.C. Rijnland. Het centrum voor iedereen met klachten of een chronische aandoening aan het bewegingsapparaat. Ons team bestaat uit professionals die gespecialiseerd zijn in het verbeteren én in stand houden van uw gezondheid.

Voor meer informatie over enkelklachten:

WWW.SMC-RIJNLAND.NL

Wij zijn een gecertificeerde:



Oefeningen bij Enkelklachten



T 071 - 341 1312

www.smc-rijnland.nl
E info@smc-rijnland.nl
Oosterkerkstraat 1
2312 SN Leiden

OLYMPISCH NETWERK
ZUID-HOLLAND
samen met NOC-NSF



Volg ons:



De praktijk waar u
centraal staat.

1. Buigen / strekken

Trek de voet helemaal naar je toe en strek daarna de voet van je af. Doe dit in een rustig tempo.

Aantal

3 series van 10 herhalingen

2. Rondjes draaien

Draai de voeten van binnen naar buiten en hierna van buiten naar binnen. Doe dit in een rustig tempo. Maak de bewegingsuitslag zo groot mogelijk, maar blijf wel binnen de pijngrens.

Aantal

3 series van 10 herhalingen

3. Buiging mobiliseren

Buig het achterste been. Het lichaamsgewicht rust nu op het achterste been. Beweeg het lichaam als een plank naar voren, totdat de hiel omhoog komt. Duw dan de hiel naar de grond toe.

Aantal

3 series van 30 seconden

4. Op één been staan

Sta op één been met de knie en heup licht gebogen. Variatie: deze oefening kan uitgevoerd worden met de ogen gesloten of op een instabiele ondergrond (bv. een gevouwen handdoek)

Aantal

3 series van 60 seconden (mits de balans gehandhaafd kan worden)

5. Calf raises

Ga met de bal van de voet op de eerste trede van de trap staan. Houdt voor een goede balans eventueel de leuning vast. Zak met de hielen zo ver mogelijk naar beneden en strek daarna zover mogelijk omhoog op de tenen. Doe dit in een rustig tempo en blijf binnen de pijngrens

Aantal

3 series van 10 herhalingen

6. Eenbenige squat

Ga op 1 been staan. Zak door de knie. Zorg ervoor dat de knie niet naar binnen draait en de heupen horizontaal blijven.

Aantal

3 series van 10 herhalingen

7. hakken tenen staan

Ga op beide hakken staan, verplaats het lichaamsgewicht naar voren en ga op de tenen staan. Variatie: deze oefening kan ook worden uitgevoerd op één been.

Aantal

3 series van 10 herhalingen

8. staand heup optrekken

Ga met één been op een verhoging (bv trap) staan en trek de heup van het andere been omhoog. Laat deze daarna weer rustig zakken (de knie blijft hier bij gestrekt)

Aantal

3 series van 10 herhalingen