

Oefeningen na gebroken onderbeen of voet

Leefregels voor thuis

U hebt uw voet of onderbeen gebroken en nu wordt het gips verwijderd. In overleg met uw behandelend arts mag u uw onderbeen of voet geleidelijk weer gaan belasten.

Het gips wordt verwijderd op de Gipskamer van het Maastricht UMC+. U vindt de Gipskamer op niveau 1, Poliplein ([Volg 6-1 blauw](#)).

Op dit informatieblad vindt u een aantal suggesties en oefeningen om de bewegelijkheid van uw voet of been te bevorderen.

Thuis oefenen

Uw onderbeen of voet kan stijf en pijnlijk aanvoelen, nadat het gips is verwijderd. Verder kunt u uw onderbeen of voet misschien niet zo goed bewegen. Dit komt doordat u het gewricht een tijd niet hebt kunnen bewegen.

Om het herstel te bevorderen is het belangrijk dat u oefeningen doet met uw voet/onderbeen. Wij adviseren u de oefeningen op de achterzijde van dit blad driemaal per dag te doen. Het helpt om oefening 4 in een bak met lauw/warm water uit te voeren. Hierdoor ontspannen de spieren.

Leefregels voor thuis

- Draai voordat u 's ochtends opstaat uw enkel los.
- Draag, nadat het gips is verwijderd, minimaal twee weken stevige schoenen met een antislipzool.
- Loop in het begin slechts kleine afstanden (maximaal 1 kilometer). Doe dit rustig en maak kleine passen. Als uw onderbeen of voet 's avonds gezwollen is dan moet u nog rustig aan doen.
- Wanneer u vocht vasthoudt in het onderbeen, leg dan uw voet omhoog (hoger dan de knie) of draag een steunkous.

U moet er rekening mee houden dat het minstens zes weken duurt voordat u uw been of voet weer redelijk goed kunt gebruiken. Na ongeveer drie maanden kunt u uw been of voet weer normaal en pijnvrij gebruiken.

Contact

Als u na het lezen van deze informatie nog vragen heeft, neem dan (tijdens kantooruren) contact met ons op.

Gipskamer Orthopedie	043-387 77 47
Gipskamer Heelkunde	043-387 77 48
Spoed Eisende Hulp (SEH)	043-387 67 00 (<i>'s avonds, 's nachts en in het weekend</i>)

Website

- www.mumc.nl
- www.orthopedie.mumc.nl

Odin 033972 / Uitgave februari 2018

Bezoekadres
P. Debyelaan 25
6229 HX Maastricht

Postadres
Postbus 5800
6202 AZ Maastricht

Algemeen telefoonnummer
043-387 65 43
www.mumc.nl

Patiënteninformatie



Oefening 1 Op de tenen staan met beide benen



Oefening 2 Achillespees oprekken door hak de grond te laten raken



Oefening 3 Rechterknie bewegen



Oefening 4 Enkel los draaien, links- en rechtsom