



ENKEL KLACHTEN

HERSTELGIDS 2026

OEFENINGEN & HERSTELPLANNEN
VOOR EEN VEILIG EN EFFECTIEF
HERSTEL NA BLESSURE



HERSTEL



KRACHT



TERUG NAAR
HET VELD

SAMEN STERK. ROOD-WIT HART.

01 WAT ZIJN ENKEL KLACHTEN?

Enkelklachten ontstaan vaak door een verzwikking, overbelasting of een botsing. De klachten kunnen ontstaan aan de binnenkant, buitenkant of voorzijde van de enkel.

Veel voorkomende oorzaken:

- Verzwikking (in- of eversie)
- Enkelvestuiking
- Instabiliteit na eerdere blessure
- Slechte landing of draaitechniek
- Onvoldoende kracht en balans

Typische klachten:

- Pijn en zwelling
- Stijfheid, vooral in de ochtend of na rust
- Verminderde mobiliteit
- Minder stabiliteit / 'doorzakken' van de enkel
- Pijn bij rennen, springen of draaien

ANATOMIE



TYPEN KLACHTEN

VERZWIKKING (BUITENZIJDE)

Eversie: de voetrand (buiten) overbelast (voorste enkelband, pijn, zwelling en instabiliteit aan de buitenkant).

VERZWIKKING (BINNENZIJDE)

Eversie/inking binnenste banden
Minder vaak. Pijn en zwelling aan de binnenkant.

VOORGEGDE ENKEL (IMPINGEMENT)

Pijn aan de voorzijde van de enkel bij un en de voet buigt, springen of hurken.

OVERBELASTING

Pijn door herhaalde belasting zonder acute verzwikking. Stijfheid en zeurend pijnbeeld.

02 DOELEN HERSTEL

- ✓ Pijn en zwelling verminderen
- ✓ Mobiliteit en beweeglijkheid herstellen
- ✓ Kracht en stabiliteit opbouwen
- ✓ Proprioceptie (balans en controle) verbeteren
- ✓ Terug naar sport zonder klachten

03 4-WEKEN OPBOUWSCHEMA

WEEK 1	WEEK 2	WEEK 3	WEEK 4
Pijncontrole	Krachtopbouw	Functionele kracht	Snelheid & wendbaarheid
Mobiliteit	Stabiliteit	Plyometrie (licht)	Sport specifieke drills
Lichte kracht	Balans (dynamisch)	Dynamische balans	Return-to-play testen
Balans (statisch)	Coördinatie	Loopschema	

04 TOP OEFENINGEN

1 ENKEL ALFABET



Schrijf met je voet het alfabet in de lucht. Beweeg rustig en gecontroleerd.

2 sets x 1 alfabet

2 TOWEL SCRUNCHES



Trek een handdoek naar je toe met je tenen. Houd je hiel op de grond.

3 sets x 20 herh.

3 ENKEL CIRCLES



Maak cirkels met je voet in beide richtingen.

3 sets x 15 cirkels per richting

4 THERABAND EVERSIE/INVERSIE



Beweeg je voet naar buiten (eversie) en naar binnen (inversie) tegen de band in.

3 sets x 15 herh. per richting

5 ENKEL DORSIFLEXIE STRETCH



Zet één voet naar voren en buig de knie naar de muur. Houd de hiel op de grond.

3 sets x 30 sec. per been

6 CALF RAISE (TWEEBENIG)



Kom op je tenen omhoog en zak rustig terug.

3 sets x 15-20 herh.

7 CALF RAISE (EENBENIG)



Kom op één been omhoog op je tenen en zak gecontroleerd terug.

3 sets x 10-15 herh. per been

8 BALANS OP ÉÉN BEEN



Sta op één been en houd je balans. Maak het moeilijker door je ogen te sluiten of op een kussen.

3 sets x 30-45 sec. per been

9 BALANS MET REIKEN



Sta op één been en reik met je andere been naar voren, zijwaarts en achteren.

3 sets x 5 rondes per been

10 SIDE STEP MET BAND



Zet kleine stappen zijwaarts met een weerstandsband rond je enkels.

3 sets x 10-15 stappen per kant

11 HOPPING (VOOR/ACHTER)



Spring voor- en achterwaarts op één been. Zorg voor controle en zachte landing.

3 sets x 10-15 herh. per been

12 ZIJWAARTSE HOP OVER LIJN



Spring zijwaarts over een lijn en land zacht op één been.

3 sets x 10-15 herh. per kant

Let op:

Oefeningen mogen geen toename van pijn veroorzaken (> 3/10) tijdens of 24 uur na de oefening. Bouw belasting langzaam op en neem rust bij overbelasting.

05 AANBEVOLEN ACTIVITEITEN

TE DOEN

- ✓ Fietsen
- ✓ Zwemmen
- ✓ Elliptical (licht)
- ✓ Krachttraining bovenlichaam
- ✓ Mobiliteit & core training

TE MIJDEN (IN ACUTE FASE)

- ✗ Rennen en springen
- ✗ Snelle draaibewegingen
- ✗ Oneffen ondergronden
- ✗ Sporten met contact / risico

06 PIJNMONITORING

Gebruik de pijnschaal (0-10)

- 0 - 2 : Veilig om door te gaan
- 3 - 5 : Let op, pas belasting aan
- 6 - 10 : Te veel belasting, neem rust

Regel:

Pijn tijdens/oefenen max. 3/10 en moet binnen 24 uur terugkeren naar baseline.

07 RETURN-TO-PLAY CRITERIA

- ✓ Pijnvrij bij dagelijkse activiteiten
- ✓ Volledige kracht t.o.v. andere enkel
- ✓ Kracht gelijk aan andere been
- ✓ Goede controle en stabiliteit
- ✓ Succesvolle uitvoering van RTP testen

Zie pagina 'Return-to-Play richtlijnen' voor volledige testen.

08 WAARSCHUWINGSSIGNALLEN

- ⚠ Toenemende pijn of zwelling
- ⚠ Pijn bij rust of 's nachts
- ⚠ Instabiliteit / doorzakken enkel
- ⚠ Pijn die niet wegtrekt met rust
- ⚠ Stijfheid die niet wegtrekt
- ⚠ Klikken, slotklachten of blokkades

Raadpleeg de fysio of medische staf bij twijfel.

BELANGRIJKE RICHTLIJNEN

- ✓ Pijn is een signaal. Bouw rustig op en luister naar je lichaam.
- ✓ Geen toename van pijn tijdens en na de oefeningen.
- ✓ Consistentie is de sleutel tot herstel.
- ✓ Twijfel je? Raadpleeg de fysio of medische staf.