



INSPIRATIEBROCHURE

SPORTREVALIDATIE IN NUENEN

Na uw enkeloperatie werken aan herstel bij Van Kemenade.

VAN HELDER INZICHT TOT ZORGVULDIGE UITVOERING

IN EEN OOGOPSLAG

DE BELANGRIJKSTE INZICHTEN

Na uw enkeloperatie werken aan herstel bij Van Kemenade.



01

SPORTREVALIDATIE IN NUENEN

De stap van dagelijks bewegen naar sporten vraagt om een opbouw die past bij je enkel en je sport. Bij Van Kemenade wordt gekeken naar je belastbaarheid en hersteldoel.

02

WAT SPORTREVALIDATIE NA EEN ENKELOPERATIE MEESTAL INHOUDT

Na een enkeloperatie wil je vaak niet alleen van de pijn af, maar ook weer normaal kunnen lopen, traplopen, draaien, afzetten en sporten.

03

WAAR LET EEN FYSIOTHERAPEUT OP IN DE EERSTE FASE

In de eerste weken staat meestal centraal wat volgens de arts al mag en wat nog niet.

ONDERWERPEN UIT DE BROCHURE

SPORTREVALIDATIE

WAT SPORTREVALIDATIE NA

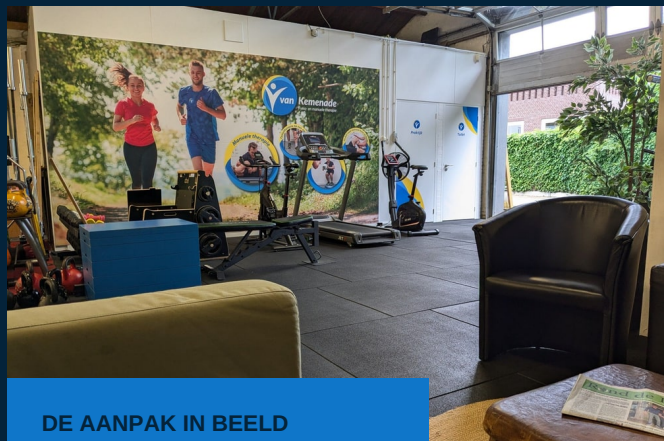
WAAR LET EEN FYSIOTHERAPEUT

WAAR KUN JE IN NUENEN

VAN HELDER INZICHT TOT ZORGVULDIGE UITVOERING

EEN HELDERE AANPAK

Na uw enkeloperatie werken aan herstel bij Van Kemenade.



DE AANPAK IN BEELD

“

**WAAR KUN JE IN
NUENEN TERECHT**

01

WAAR KUN JE IN NUENEN TERECHT

Voor begeleiding na een enkeloperatie kun je in Nuenen terecht bij fysiotherapiepraktijken die sportrevalidatie en oefentherapie aanbieden.

02

HOE VERLOOPT REVALIDATIE NA EEN ENKELOPERATIE MEESTAL

Er is geen vaste kalender die voor iedereen klopt. Toch verloopt herstel vaak in herkenbare stappen. Dat maakt het makkelijker om te begrijpen waar je in het traject zit.

03

RUSTIG OPBOUWEN VAN MOBILITEIT EN BASISBELASTING

In deze fase gaat het om controle krijgen over zwelling, beweeglijkheid terugwinnen en weer veilig leren belasten binnen de grenzen die je arts heeft meegegeven.

04

KRACHT EN STABILITEIT TERUGKRIJGEN

Als de enkel meer aankan, verschuift de aandacht naar kracht van kuit, voet en onderbeen, balans op één been, reactievermogen en controle bij kleine verstoringen.

05

VOORBEREIDEN OP SPORT EN HOGERE BELASTING

Daarna komt de stap naar tempo, draaien, versnellen, remmen, springen en landen. Welke oefeningen passen, hangt af van jouw sport.



DE VOLGENDE STAP

KLAAR VOOR MEER INZICHT?

- ✓ Sportrevalidatie in Nuenen
- ✓ Wat sportrevalidatie na een enkeloperatie meestal inhoudt
- ✓ Waar let een fysiotherapeut op in de eerste fase

BEKIJK DE WEBSITE

www.fysiovankemenade.nl

Na uw enkeloperatie werken aan herstel bij Van Kemenade.