



Fysiotherapie
Van Oeyen

Medisch Centrum Stadswal
Van Voorststraat 1
6851 LT Huissen

Lemoen 14-A
6852 DS Huissen

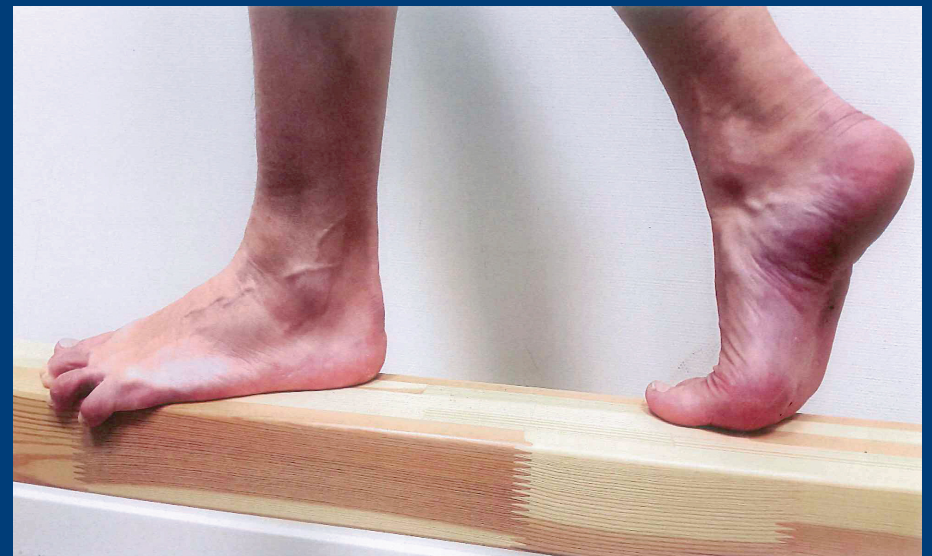
Telefoon: 026-325 38 53
info@fysiotherapievanoeyen.nl
www.fysiotherapievanoeyen.nl

VOET - ENKEL REVALIDATIE



Fysiotherapie
Van Oeyen

VOET - ENKEL REVALIDATIE



www.fysiotherapievanoeyen.nl

026 - 325 38 53

Voet - enkel revalidatie

De voet en enkel

De enkels en voeten krijgen gedurende ons leven heel wat te verduren. Bij elke stap steunt het volledige lichaamsgewicht op de voet. Op het moment dat er klachten zijn wordt er eigenlijk pas ervaren hoe belangrijk gezonde voeten zijn. Het enkelgewricht verbindt de voet met het onderbeen. De enkel bestaat uit twee gewrichten die voor de beweeglijkheid zorgen. Het enkelgewricht wordt verstevigd door enkelbanden. Deze banden zorgen voor stabiliteit en begeleiden het bewegen in het gewricht. de spieren rondom het enkelgewricht realiseren de beweeglijkheid en de stabiliteit. Een juiste afstemming tussen botten, pezen, banden, spieren en zenuw geven een optimale beweeglijkheid en stabiliteit. Zo bestaan de enkel en voet uit maar liefst 26 botten, die samen 33 gewrichten vormen, 19 spieren en 107 verschillende gewrichtsbanden. Niet zo gek dat er dan een keer klachten kunnen optreden!

Voet- en enkelklachten

Omdat de voet uit veel onderdelen bestaat is alles nauw op elkaar afgestemd. Diverse oorzaken kunnen leiden tot klachten. Zo kan er bijvoorbeeld een breuk optreden in een of enkele botten of kan er

een teen scheefgroeien waardoor een standsverandering ontstaat. Ook een zenuw die ingeklemd wordt kan pijn in de voeten tot gevolg hebben. Niet alleen lokaal kunnen klachten ontstaan, maar ook al vanuit een veel centraler gebied als bijvoorbeeld de rug of de heupen. Enige verstoring maakt ons kwetsbaar en dat kan leiden tot belemmering van een natuurlijk herstel en goed functioneren van de voet. Verminderde beweeglijkheid, stabiliteit en pijn belemmeren ons in het dagelijks of sportieve leven. Met fysiotherapie kunt u deze problemen laten behandelen.

Fysiotherapie voor de voet en enkel

De fysiotherapeuten die specifieke interesse hebben op het gebied van enkel- en voetklachten hebben hiervoor aanvullende scholing gevolgd. Ze zijn gespecialiseerd in het beoordelen en behandelen van enkel en voetproblematiek. Er zijn diverse behandelmogelijkheden, maar door de specifieke kennis kunnen zij kiezen voor de meest adequate behandelvorm van uw klacht. Veel voorkomende behandelvormen zijn oefentherapie, (belastings-)adviezen, mobiliseren (gewricht-zenuw), massage, medical taping, dry needling en (thuis-)oefenprogramma's. De fysiotherapeuten die zich hierin gespecialiseerd hebben werken

nauw samen met huisartsen, (enkel-voet) orthopeden en andere medisch specialisten.

Veel voorkomende voet- en enkelklachten

- Binnenste of buitenste enkelband letsel
- Achillespeesklachten
- Haglundse exostose
- Fracturen
- Enkelinstabiliteit
- De ziekte van Sever (vaak bij kinderen tussen 8 en 13 jr.)
- Hielspoor of plantaire hielpijn
- Artrose
- Reumatoïde artritis

Lid Werkgroep Enkel-Voet-Gelderland (WEVG), Ziekenhuis Rijnstate

Lid Werkgroep Enkel-Voet, Bergman Clinics

