

# patiënteninfo orthopedie

Datum: 16/3/2004

Auteur: Dr. Jan Van Der Bauwhede

Onderwerp: **Revalidatieschema bij 2e graads buitenenkelsprain**

---

## 1. Eerste week: RICE:

- rust: gipsatelle onderbeen
- ijsapplicatie
- compressie: gipsverband zonder steun, of Aircast (semi-rigiede enkelbrace) met steun binnen pijngrenzen
- elevation: hoogstand

## 2. Tweede week:

- afbouwen krukken van zodra volledige steun zonder pijn mogelijk wordt nog intermittente elevaties
- inversie en plantair flexie vermijden

## 3. Derde week:

- mobilisaties actief en passief
- tonificatie van peroneusspieren (longus en brevis)
- Achillespees stretching cfr. ander rekoefenschema

**4. Vierde week:** bij verdwijnen van pijn en zwelling: proprioceptieve oefeningen op een:

- “wobble board”
- “tilt board”
- mini-trampoline
- waterkussen

**5. Bij atleten:** bij sporthervatting gedurende 4-6 maanden een preventieve protectieve flexibele enkelbrace (bijvoorbeeld PUSH MEDIUM PLUS<sup>®</sup>, Rocketsock<sup>®</sup>) of taping door een kinesist

© jvdb 1992-2004