

Swak enkels is 'n miete, dom enkels is 'n feit!



58%

van netbalbeserings
is verwant aan die enkel.



Risikofaktore:

- Vorige besering aan die enkel
- Sportskoene met onvoldoende ondersteuning
- Onfiksheid - as jy moeg word, verloor jy konsentrasie
- Onvoldoende sportspesifieke vaardighede

(British Journal of Sport Medicine)

Wenke vir slimmer enkels

1. Warm jou "brein" behoorlik op:

- Doen enige beweging, solank die aksie wat jou brein dink, die aksie is wat fisies plaasvind.
- Roteer jou enkels binne en buitentoe
- Skryf die alfabet met jou voete
- Doen bewegings wat dieselfde is as wat jy gaan doen tydens die spel

2. Versterk jou hele onderlyf:

- As jou "core" stabiel is hoef jou enkels nie so hard te werk nie.
- Doen gereeld "squats", "lunges" en spronge

3. Moenie jou spiere strek VOOR oefening nie:

- Strekke deaktiveer die spiere wat dan hul reaksiespoed verminder, dit verhoog jou kans tot 'n besering
- Strek na oefening of na 'n warm bad

4. Moenie spiere oorstrek nie:

- Uitgerekte rekkies kan nie saamtrek nie
- Moenie op die kant van jou enkels loop nie

"Strain your brain to prevent an ankle sprain!"

Oefeninge

Kuitversterking

- Staar op een been naby aan 'n muur, vingers rus liggies teen muur
- Lig jousef so hoog as wat jy kan op jou tone en hou vir twee sekondes, laat sak dan stadig weer vir twee sekondes. Herhaal.
- Moenie dat jou enkels uitdraai na die kante nie. Jou knieë, enkels en tone moet in dieselfde lyn bly
- Doen oefening met gebuigde en reguit been

Proprioepsie (balans)

- Staar op een been en gooi 'n bal teen die muur
- Maak dit dan moeiliker deur op 'n onstabiele oppervlakte te staan bv kussing of trampolien

Enkelstabiliteit

- Loop gereeld op jou tone en hakke
- Spring in die lug en land, sonder om jou balans te verloor

Reaksiespoed en beheer



2 voet
hardloop



Dubbel voet
sprong



Sywaartse
hardloop



2 voet in,
2 voet uit

- Spoed is onderhewig aan beheer - moenie vinniger beweeg as wat jou vermoëns toelaat nie.

Ria Sandenbergh - MPhysT Sportgeneeskunde



082 821 3646 / 012 754 2032



www.physiofirst.co.za



Aberdeenstr. 571, Elarduspark
Direk oorkant Laerskool Elarduspark

This content is for information and educational purposes only. PhysioFirst has attempted to provide recent and accurate information at the time of publication. PhysioFirst does not assume liability for the use of information contained on these pages. It also does not replace, nor should it be considered an alternative to medical consultation.

