

REKOEFFENINGEN EN SPIERVERSTERKENDE OEFFENINGEN

In het geval van klachten kunnen rekoefeningen bijdragen in het herstel van de spier of pees.

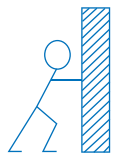
Rekoefeningen voor de kuitspieren/achillespees

Uitvoering:

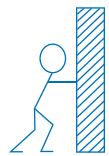
Rekoefeningen hebben als doel het rekken van de kuitspieren, zodat deze minder hard trekken aan de achillespees. Plaats beide voeten, op heupbreedte, recht naar voren. Zet 1 voet een stap naar voren. Houd het achterste been gestrekt en het voorste been licht gebogen. Houd dit 10 seconden vast (A). Buig vervolgens licht het achterste been en houd dit ook 10 seconden vast (B). Doe hetzelfde met het andere been en herhaal de totale oefening 10 x.

Ga met de voorvoeten op de rand van een traprede staan, met de tenen recht naar voren. Houd de knieën gestrekt en laat de hielen langzaam naar beneden zakken. Houd dit een paar seconden vast en ga vervolgens weer langzaam op de tenen staan. Herhaal de oefening een aantal keer. Door deze oefening vervolgens op een 1 been uit te voeren, wordt de oefening zwaarder.

Let op: bij het uitvoeren van de oefeningen, mag u wel rek voelen, maar geen pijnklachten ervaren!



Oefening A



Oefening B

Rekoefeningen voor de kuitspieren/achillespees

Uitvoering:

Ga met de voorvoet op de rand van de onderste traprede staan, met de tenen recht naar voren. Houd de knieën gestrekt en laat de hielen langzaam naar beneden zakken. Houd dit een paar seconden vast en ga vervolgens langzaam weer op de tenen staan (C). Herhaal deze oefening 2 maal per dag in series van 3 x 15. U kunt ook variëren in de moeilijkheid.

U kunt deze oefening met 2 voeten tegelijk doen, maar u kunt ook op één been gaan staan waardoor de oefening zwaarder wordt. U mag spanning voelen in de kuit/achillespees, maar géén hevige pijn.



Oefening C

Stabiliteitsoefening voet/enkel

Uitvoering:

Ga op één been staan. Concentreer op het stabiel staan op het standbeen. Probeer het staan op één been dertig seconden vast te houden (D). Herhaal deze oefening 3x per been.

U kunt de oefening moeilijker maken door de knie van het standbeen te buigen en weer omhoog te komen.

Probeer hierbij de knie recht boven de voet te houden.



Oefening D

Stimuleren van de doorbloeding

Uitvoering:

Pezen hebben van nature een slechte doorbloeding. Dit geeft normaal gesproken geen problemen, maar in het geval van klachten kan het helpen om de doorbloeding in de pees te bevorderen. Om de doorbloeding in een pees te stimuleren, kunt u de voet masseren. Dit kan met de hand (E), maar ook bijv. door een tennisballetje (of een flesje) op de grond te leggen en hier over te rollen met de voet (F).



Oefening E



Oefening F