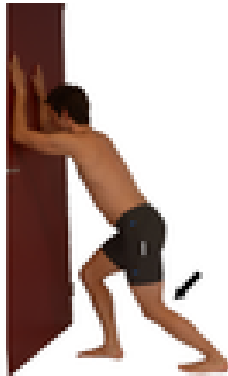


## Oefeningen bij Haglundse exostose

Onderstaande oefeningen helpen om de kuitspier op te rekken en te versterken. Twijfelt u of krijgt u meer last tijdens of na de oefeningen: neem dan contact op met ons centrum. Wellicht zijn er voor uw specifieke geval andere oefeningen wenselijk.



© Fitplan.nl

### 1. Rekken van de diepe kuitspier

Ga voor de deur staan en zet het rechterbeen ongeveer één voetlengte van de deur af en het linkerbeen zo ver mogelijk achteruit. De hak moet nog wel op de grond kunnen.

Buig nu de linkerknie en breng het lichaamsgewicht naar voren. Er ontstaat nu rek onderin de linker kuit, houd deze positie 15-30 seconden vast. Herhaal drie keer per been.

**Uitgangshouding:** Staand voor een deur



© Fitplan.nl

### 2. Rekken van de kuitspier met gestrekte knieën op een verhoging

Ga op de rand van een verhoging staan, strek de knieën zo ver mogelijk. Indien nodig: houd vast aan een leuning of een muur. Breng daarna de hakken zo ver mogelijk naar beneden, er ontstaat nu rek in de kuit.

Houd deze positie minimaal 15-30 seconden vast. Herhaal zo drie keer per been.

**Uitgangshouding:** Op de rand van een verhoging



© Fitplan.nl

### 3. Tenen staand op een verhoging

Ga met de beide voorvoeten op de rand van de verhoging staan. Indien nodig: houd vast aan een leuning of een muur. Duw de beide hakken zo ver mogelijk omhoog.

Ga op het pijnlijke voet/enkel staan, laat de hakken weer rustig zakken tot er rek op de kuiten ontstaat. Plaats het andere been weer bij en voer de oefening nogmaals uit. Herhaal drie keer, acht tot twintig keer.

**Uitgangshouding:** Op de rand van een verhoging



#### Fitplan Sport-medisch Centrum Leeuwarden

Orionweg 47  
8938 AG Leeuwarden  
T : 058 – 266 83 20  
E : [info@fitplan.nl](mailto:info@fitplan.nl)



#### Fitplan Sport-medisch Centrum Sneek

Simmerdyk 2  
8601 ZP Sneek  
T : 0515 – 78 56 47  
E : [info@fitplan.nl](mailto:info@fitplan.nl)