

Oefeningen bij achillespees ontsteking

Wanneer u een achillespees ontsteking heeft, raden wij deze oefeningen ten zeerste aan.



1. Foam rollen van de kuiten met beide benen tegelijk
Ga zitten op de grond en leg de beide kuiten naast elkaar op de foam roller. Zet de handen naast de heupen en steun op de handen totdat de billen los komen.

Rol nu de kuiten over de foam roller. Door de benen naar binnen of naar buiten te draaien komt het accent meer op de binnen- of de buitenkant te liggen.

Rol zo'n 30-60 seconden en herhaal 5 keer. Doe dit 2 keer daags.

Uitgangshouding: Langzit



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 kuiten. Houd deze positie minimaal 20 seconden vast.

Ontspan even en herhaal 5 keer. 2-3 keer daags.

Uitgangshouding: Stand

© fysiosoft



© fysiosoft

3. Laten zakken van het lichaamsgewicht op één been

Ga met beide voeten op de rand van een verhoging of traptrede staan. Indien nodig: houd vast aan een leuning of een muur.

Ga op de pijnvrije voet staan en duw jezelf omhoog en neem daarna het gewicht over op de gestrekte aangedane voet. De pijnvrije voet haal je van de verhoging/traptrede zodat je op 1 voet staat.

Laat deze pijnlijke voet zo ver mogelijk langzaam zakken in 4-5 seconden. Er ontstaat dan rek op de kuit. Plaats de gezonde voet weer bij naast en duw jezelf daar weer mee omhoog.

Herhaal 10 keer en neem 30 seconde pauze. Maak daarna nog 2 series (totaal 3 series van 10 herhalingen).

Uitgangshouding: Stand

Bijzonderheden: Doe deze oefening beslist 2 keer op een dag. Bij minder frequent oefenen heeft deze namelijk geen enkele zin.



Fitplan Sport-medisch Centrum Leeuwarden

Orionweg 47
8938 AG Leeuwarden
T : 058 – 266 83 20
E : info@fitplan.nl



Fitplan Sport-medisch Centrum Sneek

Simmerdyk 2
8601 ZP Sneek
T : 0515 – 78 56 47
E : info@fitplan.nl