


Oefeningen bij hielspoor klachten

Wanneer u hielspoor klachten heeft, raden wij deze oefeningen ten eerste 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. Rekken van de voetzool in zit

Ga zitten op een stoel en plaats de pijnlijke voet over de andere knie. Pak nu de tenen vast en buig deze achter over. Zorg ervoor dat de enkel ook zover mogelijk achter over is gebogen. Er ontstaat rek onder de voet.

Houd deze positie 20-30 seconden vast. Herhaal dit 5 keer. Dit kunt u meerdere keren op een dag doen.

Uitgangshouding: Zit



4. Masseren van de voetzool

Ga zitten en leg de pijnlijke voet op de andere knie. Plaats beide duimen nu op de voetzool de vingers bevinden zicht aan de voorkant van de voet. Masseer nu met beide duimen de ruimte van tussen de tenen tot aan de hiel. Zoek hierbij de pijnlijke plekken op en blijf hier met roterende en duwende bewegingen even hangen tot het zachter wordt.

Doe dit gerust een paar minuten en meerdere keren op een dag.

Uitgangshouding: Zit



© fysiosoft

5. Knippen met de tenen

Leg een handdoek uitgespreid op de grond. Zet beide voeten op de handdoek en krabbel met de tenen de handdoek zo ver mogelijk op. Leg daarna de handdoek weer uitgespreid neer en begin op nieuw.

Herhaal dit 8 keer. 2 keer daags.

Uitgangshouding: Zit op een stoel



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