

Oefeningen bij scheenbeenvliesontsteking

Bij een vermoedelijk mediaal tibiaal stress syndroom kunt u de onderstaande oefeningen proberen te doen. 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.

	<p>1. Foam rollen van de kuiten met beide benen tegelijk</p> <p>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.</p> <p>Rol zo'n 30-60 seconden en herhaal 5 keer. Doe dit 2 keer daags.</p> <p>Uitgangshouding: Langzit</p> <p>Bijzonderheden: Als u op de buik draait kunt u ook de voorzijde van de onderbenen op deze manier proberen te rollen.</p>
---	--

	<p>2. Eén been stand</p> <p>Zet de handen in de zij en kom op het aangedane been staan. Buig de knie lichtjes en sta zo'n 30-45 seconden stil op het been.</p> <p>Wissel van zijde en herhaal dit 3 keer per been.</p> <p>Uitgangshouding: Staand op één been</p> <p>Bijzonderheden: Gaat dit gemakkelijk, plaats een opgerolde handdoek onder de voet.</p>
---	--

© fysiosoft



3. Rekken van de voet en tenen heffers

Ga met de rug tegen de leuning zitten en leg de voet met het pijnlijke scheenbeen op de andere knie. Pak de tenen van de voet vast en buig de voet en de tenen achterover. Er ontstaat rek aan de voorzijde van de enkel en eventueel op de voet en in het onderbeen.

Houd deze rek 20-30 seconden vast. Herhaal 8 keer, 3 keer daags.

Uitgangshouding: Zit



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