

Oefeningen bij klachten middendeel Achillespees: uitleg

Zittend isometrisch kuitspieren aanspannen

Startpositie

- Ga zitten op een stoel.

Actie

- Druk vanuit je tenen je hiel omhoog. Houdt dit vervolgens vast zo lang als aangegeven door de sportzorg professional.

Moeilijkheid

- Je kunt de oefening ook met een gewicht op je knieën doen

Staan isometrisch kuitspieren aanspannen

Startpositie

- Ga staan op een vlakke ondergrond. Houd eventueel de muur of de trapleuning vast om balans te houden.

Actie

- Druk vanuit je tenen je hiel omhoog. Houdt dit vervolgens vast zo lang als aangegeven door de sportzorg professional.

Moeilijkheid

- Als de oefeningen eenvoudig gaan, kan de grens worden opgezocht door de oefeningen te verzwaren. Dit kan door een rugzak te dragen met gewichten erin.

Excentrische kuitspieroefening 1

Startpositie

- Plaats je voorvoeten **op een verhoging** (bijvoorbeeld de rand van een traprede) en ga op beide tenen staan. Houd je **benen volledig gestrekt** gedurende de oefening.
- Houd eventueel de muur of de reling van de trap vast om balans te houden.

Actie

- Haal het niet-geblesseerde been van de rand af en zak zo ver mogelijk naar beneden met de hak van het geblesseerde been, zodat de Achillespees helemaal op rek komt. Zet daarna het andere been weer bij en ga terug naar de startpositie. Doe de oefeningen langzaam: in 4 sec. naar beneden, 1 sec. vasthouden en in 1 sec. terug. De oefeningen mogen lichte pijn opwekken.

Moeilijkheid

- Als de oefeningen eenvoudig gaan, kan de grens worden opgezocht door de oefeningen te verzwaren. Dit kan door een rugzak te dragen met gewichten erin.

Excentrische kuitspieroefening 2

Startpositie

- Plaats je voorvoeten **op een verhoging** (bijvoorbeeld de rand van een traptrede) en ga op beide tenen staan. Houd de **knieën licht gebogen** gedurende de oefening.
- Houd eventueel de muur of een reling vast om balans te houden.

Actie

- Haal het niet-geblesseerde been van de rand af en zak zo ver mogelijk naar beneden met de hak van het geblesseerde been, zodat de Achillespees helemaal op rek komt. Houd de knie steeds in dezelfde lichte buigstand gedurende de oefening. Zet daarna het andere been weer bij en ga terug naar de startpositie. Doe de oefeningen langzaam: in 4 sec. naar beneden, 1 sec. vasthouden en in 1 sec. terug. De oefeningen mogen lichte pijn opwekken.

Moeilijkheid

- Als de oefeningen eenvoudig gaan, kan de grens worden opgezocht door de oefeningen te verzwaren. Dit kan door een rugzak te dragen met gewichten erin.