

Oefeningen bij fasciïtis plantaris, hielspoor of achillespeesklachten

Oefening 1: Deze oefening is voor het versterken én rekken van de kuitspier, de achillespees en de plantaire fascie.



Ga met de voeten op de onderste traprede staan.

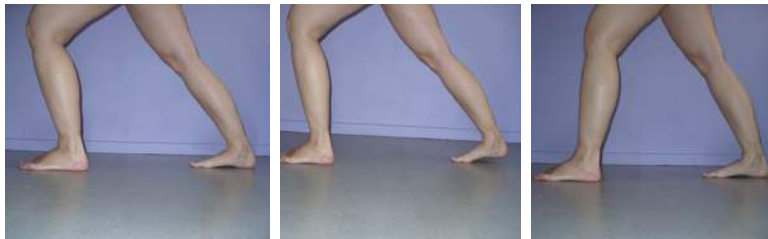
Ga 10 seconden op de tenen staan.

Kom terug in neutrale stand en ontspan 2 seconden.

Laat de hielen zakken tot er spanning op de kuitspieren wordt gevoeld en houdt dit 10 seconden vast.

Herhaal dit regelmatig gedurende de dag, bijvoorbeeld iedere keer wanneer u de trap op gaat. Of herhaal deze oefening 5x zowel 's ochtends als 's avonds.

Oefening 2: Deze oefening is voor het rekken van de kuitspieren, de achillespees en de plantaire fascie.



Ga voor een muur staan en zet de handen op schouderhoogte tegen de muur. Zet met 1 been een stap naar voren en houdt het achterste been gestrekt. Het lichaamsgewicht rust nu op uw achterste been.

Buig de armen en beweeg het lichaam als een plank naar voren totdat de hiel omhoog komt. Trek

dan de hiel naar beneden tot de hiel de grond raakt.

Houdt dit 10 seconden vast en ontspan dan 2 seconden.

Herhaal dit 3 keer per been.

Oefening 3: Deze oefening is voor het rekken van de kuitspieren, de achillespees en de plantaire fascie.



Ga 's ochtends rechtop in bed zitten, met gestrekte benen. Trek de tenen naar de neus en houdt de knieën gestrekt. Buig voorover met de handen naar de tenen gericht, en probeer de tenen aan te raken. Houdt dit 10 seconden vast. Herhaal dit 5 keer.

Indien deze oefening rugklachten veroorzaakt, ga dan in dezelfde houding zitten, maar i.p.v. voorover te buigen: sla een handdoek of sjaal om de voorvoeten en trek deze naar u toe. Houdt dit 10 seconden vast.

Herhaal dit 5 keer.

Oefening 4: Deze oefening is m.n. voor het rekken van de plantaire fascie.



Ga op een stoel zitten.

Pak de basis van de tenen vast en trek deze richting het scheenbeen.

Houdt dit 10 seconden vast.

Herhaal dit 3 keer per voet.

Herhaal deze oefeningen dagelijks.

Tijdens het uitvoeren mag rek gevoeld worden, maar geen pijn.