



Oefeningen bij achillespeesklachten

Doel: Door de achillespees op deze manier te trainen maak je de pees sterker zonder het risico van forceren.

Uitgangspunt:

- Oefen twee keer per dag. 15 keer, 3 series, 2 maal per dag.
- De oefeningen mogen (moeten) pijn doen. **Deze pijn moet voor je volgende training weer verdwenen zijn.**
- Indien dat niet het geval is, zijn de oefeningen te zwaar. Doen vijf herhalingen minder of sla een serie over. Na een week maak je de oefeningen weer zwaarder.
- Na elke serie houd je 20 seconden rust. (Totaal aantal: $3 \times 15 = 45$)
- Binnen zes tot acht weken moet je merken dat je minder klachten krijgt. Indien dat niet het geval is moet je contact opnemen met je behandelaar

Startpositie

- Plaats je voorvoeten op een verhoging en ga op beide tenen staan. Houd je benen volledig gestrekt gedurende de oefening. Variatie: knie iets gebogen van het te rekken been.
- Houd eventueel de muur of de reling van de trap vast om balans te houden.

Actie

- Ga op 2 benen ietwat op je tenen staan.
- 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 kuit en Achillespees helemaal op rek komt. 1 tel laten 'uit rekken'.
- Zet daarna het andere been weer bij en ga terug naar de startpositie (ietsje op de tenen).
- 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 een gewicht erin.



Vragen? stuur een WhatsApp bericht 0612638270