



## Oefeningen achillespees -en fasciaklachten

Klachten in de pees van de voet en/of onderbeen worden o.a. veroorzaakt door teveel spanning. Het soepel maken en versterken van het peesweefsel in de voet en de achillespees is belangrijk in het herstel. Hieronder vindt u een aantal oefeningen die belangrijk zijn voor het herstel bij achillespees- en fasciaklachten. De podotherapeut adviseert u om deze oefeningen twee keer per dag te doen.

### Masseren voetboog

Verbeteren van de doorbloeding is belangrijk bij peesklachten. Pak een tennisbal of een ander rond voorwerp.

**Let's go!** Rol de gehele boog van de voet heen en weer over een bal. Laat de bal vervolgens op één punt staan en laat uw gewicht langzaam op de bal toenemen. Beweeg een klein beetje heen en weer met uw voet. Let goed op uw ademhaling als het wat pijnlijker wordt. Ga op deze manier uw gehele voetboog af, zowel binnenkant als buitenkant (met uitzondering van het pijnpunt). Als cooling-down rolt u de gehele voetboog weer over de bal heen.  
[Bekijk de video hier.](#)

### Masseren kuit

**Let's go!** Neem een zithouding aan en rol met een tennisbal (of een foamroller/rond voorwerp) over de kuit heen en weer, zowel binnenkant als buitenkant. Vervolgens gaat u, zoals hierboven, de gehele kuit af. Blijf met name rollen over de wat stijvere gedeelten van de kuit (met uitzondering van het pijnpunt!). Als cooling-down rolt u vervolgens weer over de gehele kuit.



## **Rekken kuit**

Ga staan en doe een ruime stap naar voren. Controleer de stand van de voeten, deze moeten beide helemaal naar voren wijzen.

**Let's go!** Buig uw voorste been, terwijl u uw achterste been strekt. Blijf 15-30 seconden staan en probeer te ontspannen. Vervolgens buigt u de achterste knie en breng uw gewicht wat naar achteren. U voelt het rekken van de spier in een ander deel van de kuit. Houd dit ook 15-30 seconden vast. Adem ondertussen rustig uit en probeer de rek toe te laten nemen. Doe dit drie keer per been. [Bekijk de video hier](#)

## **Excentrisch trainen voet/kuit**

Ga met de voorvoeten op een trap of verhoging staan. Zet uw voeten recht naar voren en houd voor balans uzelf eventueel ergens aan vast.

**Let's go!** Laat uw hielen langzaam naar beneden zakken. Vervolgens gaat u langzaam op de tenen staan. Doe dit 15 keer. Zorg ervoor dat u de beweging gecontroleerd uitvoert. Als dit gemakkelijk gaat, probeer de oefening dan op één been uit te voeren. Vervolgens kunt u gewicht toevoegen door een rugzak met toenemend gewicht op de rug te dragen en de oefening uit te voeren. [Bekijk de video hier](#)

## **Short foot exercise**

Deze oefening traint de spieren van de voetboog. Bij de short foot exercise probeert u de voetboog omhoog te tillen door bal van de grote teen richting de hiel te trekken. Dit doet u vanuit de kracht van de voetboog, zonder de teenspieren aan te spannen of de enkel naar buiten te trekken.

**Let's go!** Begin in zithouding uw voetboog op te spannen. Houd dit 5 seconden vast en laat weer los. Doe dit drie minuten per voet. Als dit goed gaat probeert u het staand of op één been. Om het nog moeilijker te maken kunt u op één been door de knie zakken. [Bekijk de video hier](#)