

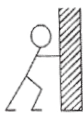


Oefeningen om uw spieren sterker te maken

Als u klachten heeft, kunnen rekoefeningen bijdragen aan het herstel van uw spieren of pezen.

Rekoefeningen voor uw kuitspieren en achillespees

Zet uw voeten recht naar voren. Houd uw achterste been gestrekt en uw voorste been een beetje gebogen. Houd dit 10 seconden vast (A). Buig hierna uw achterste been een klein beetje en houd deze positie ook 10 seconden vast (B). Doe hetzelfde met uw andere been en herhaal de oefening 10 keer per been.



A



B

Rekoefeningen voor uw kuitspieren en achillespees

Zet uw voorvoet op de rand van de onderste traprede. Houd uw tenen recht naar voren. Houd uw knieën gestrekt en laat uw hielen langzaam naar beneden zakken. Houd dit een paar seconden vast en ga daarna langzaam weer op uw tenen staan (C). Herhaal deze oefening 2 keer per dag in series van 3 keer 15.

U kunt de oefening ook moeilijker maken. U kunt bijvoorbeeld de oefening met 2 voeten tegelijk doen. U kunt ook op 1 been gaan staan waardoor de oefening zwaarder wordt. U mag spanning voelen in uw kuit en achillespees, maar géén hevige pijn.



C

Stabiliteitsoefening voor uw voet en enkel

Ga op 1 been staan. Probeer goed en stabiel op dat been te blijven staan. Probeer het staan op één been dertig seconden vast te houden (D). Herhaal deze oefening 3 keer per been.

Je kunt de oefening moeilijker maken door je knie van het been waarop je staat te buigen. Daarna komt u weer omhoog. Probeer uw knie recht boven uw voet te houden.



Verbeteren van uw doorbloeding

Pezen hebben vaak minder doorbloeding. Dit geeft meestal geen problemen. Als u hier toch klachten van heeft kan het helpen om de doorbloeding in de pees te verbeteren.

Om de doorbloeding in een pees te verbeteren kunt u uw voet masseren. Dit kan met uw hand (E), maar ook bijvoorbeeld door een tennisballetje of flesje op de grond te leggen en hier met uw voet overheen te rollen (F).

