

## Oefeningen bij achillespeesklachten: uitleg

### Excentrische kuitspieroefening 1

#### Startpositie

- Plaats je voorvoeten op een verhoging 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.

#### Sets en herhalingen

- 1 tot 3 series
- 15 herhalingen per serie

#### 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 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.

### Sets en herhalingen

- 1 tot 3 series
- 15 herhalingen per serie

### 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 3

### Startpositie

- Ga met beide voeten op de grond geplaatst op je tenen staan. Houd de 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 grond en zak langzaam in 4 sec naar beneden totdat je weer met beide voeten op de grond staat. Ga terug naar de startpositie en herhaal de oefening.

### Sets en herhalingen

- 1 tot 3 series
- 15 herhalingen per serie

### 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.

## Rekoefening achillespees

### Startpositie

- Ga staan met je handen tegen een muur waarbij je 1 been gestrekt naar achteren houdt en het andere been licht gebogen naar voren plaatst.

### Actie

- Houdt deze positie 8 seconden vast en wissel vervolgens van been.

### Sets en herhalingen

- 3 series
- 8 seconde per serie

### Variant

- Voer de oefeningen uit waarbij je het achterste been in plaats van gestrekt licht buigt.

## 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.

### Sets en herhalingen

- 5 series
- 45 seconde per serie

### Moeilijkheid

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