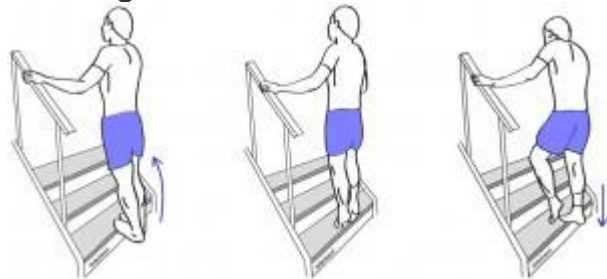


## Oefeningen voor achillespees aandoeningen

### Oefening 1



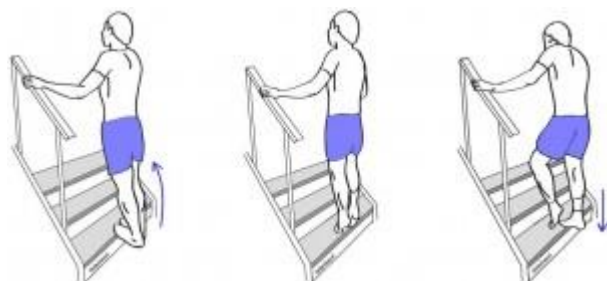
Doel: de belastbaarheid van de kuitspier en achillespees vergroten.

1. Stand, beide voeten op de trede
2. Ga met beide voeten op de tenen staan met **gestrekte** knieën.
3. Verplaats het gewicht op het aangedane been.
4. Zak rustig door de enkel naar beneden (lager dan de trede).

Aandachtspunten: de oefening richt zich op het langzaam laten zakken van de hiel

Starten met 6 setjes met 10 herhalingen 1 keer per dag. Uitbreiden in overleg met de fysiotherapeut en op geleide van pijn.

### Oefening 2



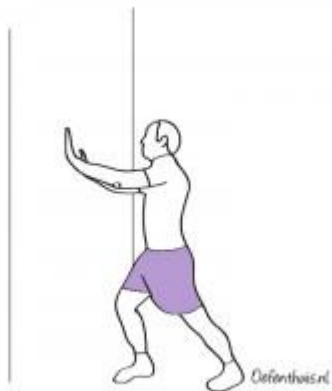
Doel: de belastbaarheid van de kuitspier en achillespees vergroten.

1. Stand, beide voeten op de trede
2. Ga met beide voeten op de tenen staan met **gebogen** knieën (niet goed te zien op het plaatje).
3. Verplaats het gewicht op het aangedane been.
4. Zak rustig door de enkel naar beneden (lager dan de trede).

Aandachtspunten: de oefening richt zich op het langzaam laten zakken van de hiel

Starten met 6 setjes met 10 herhalingen 1 keer per dag. Uitbreiden in overleg met de fysiotherapeut en op geleide van pijn.

## Oefening 1



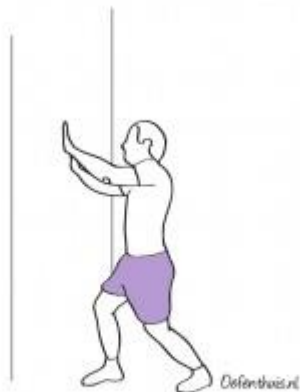
Doel: ontspanning geven aan de kuitspier.

1. Stand
2. Breng het aangedane been naar achter en **strek** de knie.
3. Buig het andere been, beweeg de romp naar voren en hou de achterste voet plat op de grond.
4. Voel de rek in de kuit van de aangedane zijde.

Aandachtspunten: hou de achterste voet plat op de grond en hou de achterste knie **gestrekt**

Starten met 4 setjes van 20 seconden 2 keer per dag.

## Oefening 2



Doel: ontspanning geven aan de kuitspier.

1. Stand
2. Breng het aangedane been naar achteren en **buig** de knie.
3. Beweeg de knie van de aangedane zijde naar voren en richting de grond terwijl de voet op de grond blijft.
4. Voel de rek in de kuit van de aangedane zijde

Aandachtspunten: hou de achterste voet plat op de grond en hou de achterste knie **gebogen**.

Starten met 4 setjes van 20 seconden 2 keer per dag.