

Herstel oefeningen shin-splints

Trainingsopbouw na shin-splints

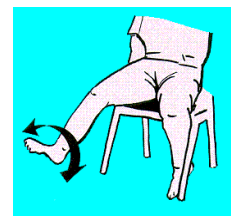
De looptraining kan pas weer opgebouwd worden, nadat het herstelprogramma pijnvrij kan worden uitgevoerd. Begin met een looptraining waarin lopen en wandelen afgewisseld worden. Start met 1/6 van de normale afstand en verhoog deze wekelijks met niet meer dan 10% van de oorspronkelijke afstand. Verhoog hierna pas de snelheid. Neem in eerste instantie na elke training twee rustdagen en neem er vervolgens tot drie maanden na het begin van de trainingsopbouw tenminste één. Let bij de opbouw op de arbeid-rust verhouding, de opeenvolging van de verschillende trainingen en op een geleidelijke invoering van loopscholingstechnieken. Schakel geleidelijk over van het lopen op egale zachte ondergrond naar het lopen op asfalt. Overleg bij twijfels over de belastbaarheid van het onderbeen, met de trainer(s) en met een (sport)fysiotherapeut of (sport)arts.

Herstelprogramma

Wanneer je last hebt van scheenbeenirritatie, kun je zelf zorgen voor een spoedige en verantwoorde sporthervatting door de spierkracht van de kuit en het coördinatievermogen van de enkel te verbeteren. Het herstelprogramma is opgesteld voor een scheenbeenirritatie uit stadium 1 of 2 en dient twee maal per dag te worden uitgevoerd. Je begint met oefening 1. Een volgende oefening mag pas worden gestart, indien de vorige oefening volledig en pijnvrij kan worden uitgevoerd. In overleg met de arts of fysiotherapeut kan hiervan worden afgeweken. Wanneer de laatste oefening van het programma pijnvrij kan worden uitgevoerd, kun je beginnen met sportspecifieke oefeningen. Onderstaande oefeningen kunnen ook worden voortgezet als preventie voor een nieuwe blessure. Tip: je kunt de oefeningen met het gezonde been uitvoeren tijdens de rustpauzes van het geblesseerde been

1. mobiliseren van de enkel

- Ga zitten,
- til de geblesseerde voet op en draai cirkels met de wijsers van de klok mee
- daarna een sessie tegen de wijsers van de klok in;
- Draai langzaam en gelijkmatig grote cirkels.
- aantal: 10 keer/daarna 10-20 sec. rust/ doe dit 3 keer



2. rekken van de lange kuitspieren

Bij een geblesseerde linkerenkel:

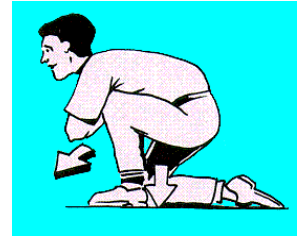
- Maak met de rechtervoet een stap naar voren, zover dat de linkerhak net niet van de vloer los komt, de linkerknie blijft gestrekt, verplaats het gewicht van de achterste voet naar de voorste voet, en druk daarbij de hak van het achterste been stevig in de grond;
- plaats eventueel de handen tegen een muur (niet veren).
- duur: 10-12 sec./daarna 10-20 sec. rust/doe dit 3 keer



3. rekken van de korte kuitspieren

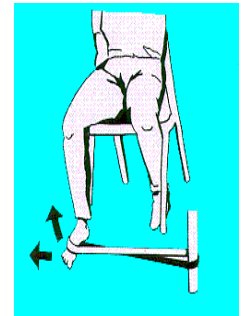
Bij een geblesseerde linkerenkel:

- Kniel met de rechterknie op de vloer,
- laat de linker oksel op de linkerknie rusten;
- druk de linkerknie daarna zover naar voren dat de hak net niet van de vloer loskomt (niet veren).
- duur: 10-12 sec./daarna 10-20 sec. rust/doe dit 3 keer



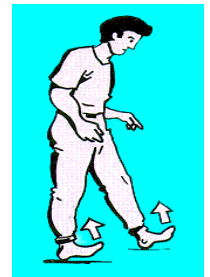
4. rekken van de kuitbeenspieren

- Ga zitten:
- een oefenelastiek zit aan één kant stevig vast (bijvoorbeeld om een tafelpoot of om de andere voet);
- leg de andere kant van de band om het midden van de geblesseerde voorvoet;
- schuif tegen de weerstand van de band naar buiten en probeer de binnenrand van de voet omhoog te houden;
- ga nu proberen de binnenrand van de voet afwisselend omhoog (extra rek op de band) en weer terug te brengen.
- vervolg deze oefening met een zelfde sessie voor het optrekken van de buitenrand
- ook een sessie voor het wegdrukken van de tenen en enkel (zet de band om tenen respectievelijk de enkel).
- Eindig met een sessie voor het optrekken van de binnenrand.
- duur: 10-12 sec/ daarna 10-20 sec. rust/doe dit 20 keer



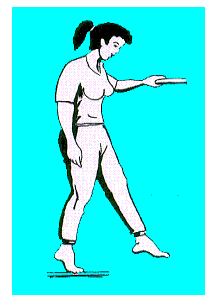
5. versterken van de voorste scheenbeenspieren

- Ga rechtop staan;
- loop op de hielen, voorvoet en middenvoet mogen de grond niet raken,
- maak kleine pasjes.
- variant: loop op de binnenkant van beide voeten, resp. op de buitenkant.
- duur: 10-12 sec./ daarna 10-20 sec. rust/ doe dit 20 keer



6. oefenen van de coördinatie van de spieren rondom de enkel

- Wandelen hoog op de tenen;
- grote tenen goed in de grond drukken.
- duur: 10-12 sec./daarna 10-20 sec. rust/ doe dit 20 keer



7. oefenen van de coördinatie van de spieren rondom de enkel

- Ga met de geblesseerde voet voorzichtig op de rand van een telefoonboek staan;
- de voet moet daarbij evenwijdig aan de rand van het telefoonboek staan, waarbij de buitenste voetrand over het telefoonboek heen helt;
- probeer gedurende de gestelde tijd van 10-12 seconden het evenwicht te bewaren.
- duur: 10-12 sec./daarna 10-20 sec. rust/ doe dit 20 keer

