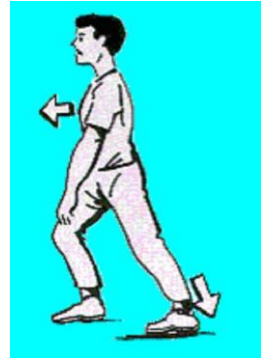


Herstel oefeningen voor de kuit/achillespees

1. rekken van de lange kuitspieren

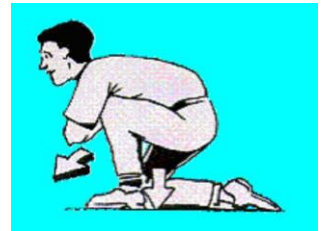
Bij een geblesseerd linker onderbeen:

- Maak met de rechervoet 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;
- deze oefening kan gemakkelijk uitgevoerd worden door de handen tegen een muur, boom of hek te plaatsen.



2. rekken van de korte kuitspieren

- Bij een geblesseerd linker onderbeen:
- Kniel met de rechter knie op de vloer;
- laat de linker oksel op de linker knie rusten;
- druk de linker knie daarna zover naar voren dat de hak net niet van de vloer loskomt.



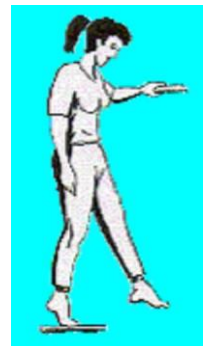
3. versterken van voetspieren

- Ga op een stoel zitten met de voeten op de grond;
- leg een uitgevouwen handdoek voor het geblesseerde been op de grond;
- rol met de tenen van de geblesseerde zijde de handdoek op door grijpbewegingen te maken.



4. oefenen van coördinatie en versterken van spieren rondom de enkel

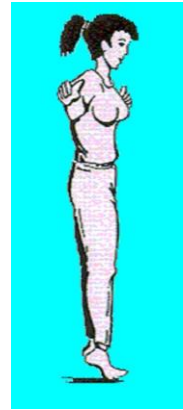
- De oefening wordt uitgevoerd door hoog op de tenen te wandelen;
- hielen van de grond houden;
- grote tenen goed in de grond drukken.



5. oefenen van coördinatie en versterken van spieren rondom de enkel

Deze oefening pas uit gaan voeren als u oefening 4 "pijnvrij" kunt uitvoeren;

- ga op twee benen staan met het gezicht richting muur;
- met de handen kan steun gezocht worden bij de muur;
- ga met beide voeten zo hoog mogelijk op de tenen staan;
- druk daarbij de grote teen goed in de grond;
- ga op de tenen staan en dan weer op de platte voet;
- hoe sneller de beweging wordt uitgevoerd des te moeilijker het is om de balans te bewaren;
- de oefening kan nog extra verzaamd worden door de ogen tijdens de uitvoering dicht te doen;
- deze oefening eerst uitvoeren met steun van de handen,
- daarna met gespreide armen om de balans te bewaren.



6. kracht- en coördinatieoefeningen kuitspieren

Deze oefening pas uit gaan voeren als u oefening 5 "pijnvrij" kunt uitvoeren;

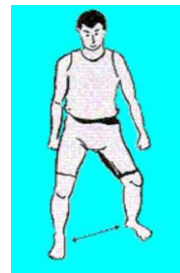
- op de plaats joggen gedurende 2 minuten.



7. kracht- en coördinatieoefeningen kuitspieren

Deze oefening pas uit gaan voeren als u oefening 6 "pijnvrij" kunt uitvoeren;

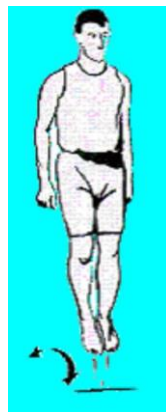
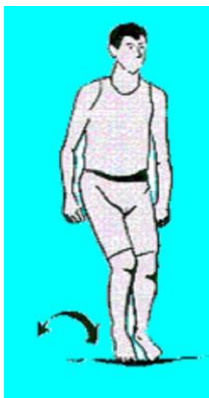
- op de plaats springen van het ene been op het andere been;
- langzaam steeds bredere sprongen gaan maken t/m schaatssprongen.



8. kracht- en coördinatie oefeningen kuitspieren

Deze oefening pas uit gaan voeren als u oefening 6 "pijnvrij" kunt uitvoeren;

- op twee benen voor- achterwaarts springen en links/rechts springen over een denkbeeldige lijn;
- dezelfde oefeningen herhalen met alleen de geblesseerde zijde.



9. kracht- en coördinatieoefeningen kuitspieren

Deze oefening pas uit gaan voeren als u oefening 6 "pijnvrij" kunt uitvoeren;

- Ga rechtop op het geblesseerde been staan;
- zet af op dit been en spring recht omhoog;
- land op het geblesseerde been en blijf gedurende 3 seconden in evenwicht op dit been staan.

