

Oefeningen bij aanhechtingsklachten achillespees: uitleg

Zittend isometrisch kuitspieren aanspannen

Startpositie

- Ga zitten op een stoel.

Actie

- Druk vanuit je tenen je hiel omhoog. Houd dit vervolgens vast zo lang als aangegeven door de sportzorg professional.

Moeilijkheid

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

Staand isometrisch kuitspieren aanspannen

Startpositie

- Ga staan op een **vlakke ondergrond**. Houd eventueel de muur of de trapleuning vast om balans te houden.

Actie

- Druk vanuit je tenen je hiel omhoog. Houd dit vervolgens vast zo lang als aangegeven door de sportzorg professional.

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

Startpositie

- Ga met beide voeten op je tenen staan op een **vlakke ondergrond**. Houd de benen volledig gestrekt gedurende de oefening.
- Houd eventueel de muur of de trapleuning 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.

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.