

Hersteloefeningen - Kuit en achillespees

1. rekken van de lange kuitspieren



Bij een geblesseerd linker onderbeen:

- Maak met de rechtervoet een stap naar voren, zover dat de linkerhak net niet van de vloer los komt; de linker knie 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



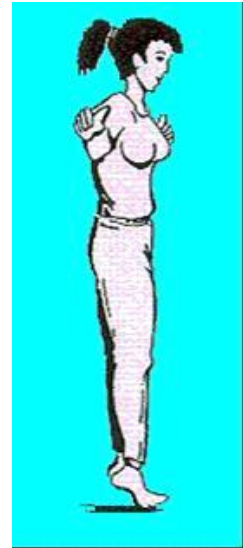
- Ga op een stoel zitten met de voeten op de grond;
- leg een uitgevouwen handdoek voor het geblesseerde been op de grond;
- rol met de tenen van de geblesseerde zijde de handdoek op door grijpbewegingen te maken.

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 verzwaard 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.

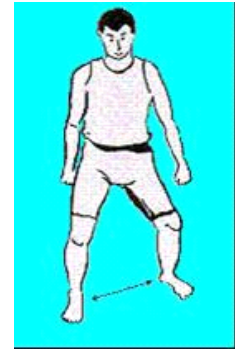
6. kracht- en coördinatieoefeningen kuitspieren



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 schaatspringen.

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 geblleseerde zijde.

