

## Strek oefeningen bij hielspoor en Achillespijn

*De volgende strek- en voetversterkende oefeningen worden aanbevolen door fysiotherapeuten en podologen (podothérapeuten) bij hielspoor en achillespeesblessures.*

*NB: Strekoefeningen zijn bedoeld om pijn te voorkomen en verlichten, niet te veroorzaken! Dus ga nooit te ver met strekken. Deze oefeningen kunt u 2 of 3 keer per dag doen en ze hoeven niet allemaal achter elkaar gedaan te worden.*

## Strek oefeningen bij het opstaan in de ochtend

Mensen met hielspoor ondervinden vooral bij het opstaan scherpe pijn in de hiel. Dit komt omdat 's nachts de plantar fascia inkorten en verstijven. Daarom is het voorzichtig strekken en versoepelen van de plantar vezelband onder de voet belangrijk bij het opstaan in de ochtend. Doe deze 2 oefeningen iedere ochtend:

1) Streck de voetspieren: beweeg de hele voet van u af (naar beneden) en naar u toe (omhoog). Houdt de voet voor een paar seconden in de omhoog en omlaag positie. Doe dit 10 maal voor iedere voet.

2) Ga rechtop zitten en rol met de hele voet en hiel over een bal (bijv. een golfbal of tennisbal). U kunt deze oefening ook staande doen.

Na deze oefeningen kunt u eventueel de oefeningen hieronder doen, of doe ze later in de dag. Na 't opstaan is het belangrijk schoenen of pantoffels aan te doen MET Footlogics steunzolen erin.

## Strek oefeningen voor de rest van de dag...



## Handdoek oefening

Plaats een opgerolde handdoek onder de bal van de voet en houdt beide einden vast, zoals aangegeven in de illustratie. Trek de handdoek voorzichtig naar u toe, terwijl uw been gestrekt blijft. Hou deze positie aan voor 15 tot 20 seconden. Herhaal oefening 4 keer, voor beide voeten.

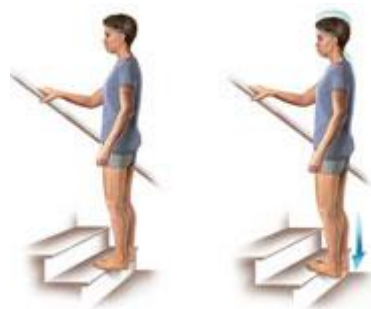
## Kuiten strekken

Plaats de linkervoet naar achteren en de rechervoet een stap naar voren. Zorg dat de linkerhak net niet van de vloer los komt. De linker knie blijft gestrekt. Verplaats nu uw lichaamsgewicht langzaam naar voren totdat er een rek wordt gevoeld. De linkerhak blijft de vloer raken. Ter ondersteuning van deze oefening kan je eventueel je handen tegen een muur plaatsen. Hou dit 15 tot 20 seconden vast en herhaal 4 keer, voor beide benen



## Achilles strekcoefening

Ga met de bal van uw voeten op een trede van de trap staan. Houd uw benen gestrekt. Laat beide hielen langzaam zakken en tel tot 10 en ga dan weer omhoog. Om het rekken intensiever te maken, kunt u de hielen afwisselend laten zakken. Herhaal 4 keer.



## Hamstrings strekken

Strek een been voor u uit met de hak op de grond en tenen omhoog. Buig de knie in het andere been en buig het bovenlichaam langzaam naar voren, totdat u een stretch in het uigestrekte been voelt (aan de achterkant van het dijbeen en in de kuiten). Houdt de strekking 10-15 seconden vast en herhaal dit 3 keer. Doe vervolgens hetzelfde voor het andere been.



## Knickersoefening

Deze oefening kan je staand of zittend doen. Raap met je tenen knickers en laat ze in een beker vallen. Doe hetzelfde met de andere voet. Herhaal 3 tot 4 maal.



