

# Achillespees-rekoefeningen

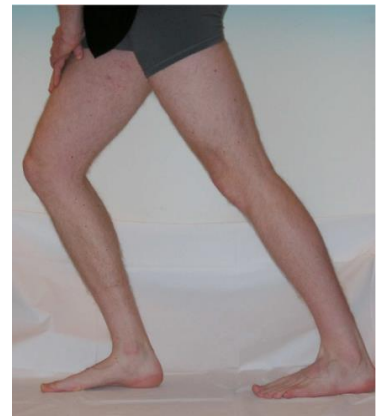
De achillespees is verbonden met een lange kuitspier en een korte kuitspier. Daarom zijn er twee soorten oefeningen voor de kuitspier: **1.** met gestrekte knie die de lange kuitspier rekt **2.** met gebogen knie die de korte kuitspier rekt. Het is de bedoeling dat u op elk van de 3 momenten zowel de lange als de korte kuitspier rekt. Er zijn verschillende oefeningen voor de kuitspiers die hieronder zijn beschreven. U hoeft niet alle verschillende oefeningen te doen maar tenminste één van de lange en één van de korte kuitspier. U kiest voor de oefening die op dat moment het handigst voor u is. De duur van 1 oefensessie dient minimaal 10 minuten te bedragen.

## Lange kuitspier rekoefeningen:

### Oefening 1

*Uitgangshouding:* ga voor een muur staan en zet met één been een stap naar voren. Houd het achterste been gestrekt. Zet de handen op schouderhoogte tegen de muur.

*Uitvoering:* het lichaamsgewicht rust op het achterste been. Beweeg het lichaam als een plank naar voren, en houd de hiel aan de grond. Duw de hak in de grond. Houd 15 tellen vast, ontspan en kom vanuit deze stand op de tenen omhoog en zet de armen hoger tegen de muur. Houd 10 tellen vast en ontspan. Herhaal de oefening 10 keer.



### Oefening 2

*Uitgangshouding:* ga op de grond zitten. Leg de benen op de grond. Sla een handdoek om de voorvoet en tenen.

*Uitvoering:* trek de voet naar je toe totdat je spanning voelt in de kuit. Houd deze stand goed vast met behulp van de handdoek. Hierdoor heb je rek op de onderkant van de voet. Houd dit 10 tellen vast en ontspan. Herhaal de oefening 10 keer.



### Oefening 3

*Uitgangshouding:* ga met de voeten op de onderste traptrede of op een boek staan en laat de hielen over de rand hangen.

*Uitvoering:* verplaats het lichaamsgewicht iets naar voren zodat de hielen naar beneden worden geduwd. Voel daarbij de spanning in de kuitspieren. Ga vervolgens weer op de tenen staan en zak vervolgens weer naar beneden. Houd 3 seconden vast en herhaal dit 10 keer. Na 1 minuut pauze herhaalt u deze nog 2 keer. U voert de oefening dus 30 keer uit.



### Korte kuitspier rekoefeningen:



#### Oefening 1

*Uitgangshouding:* ga voor een muur staan en zet met één been een stap naar voren. Buig het achterste been. Zet de handen op schouderhoogte tegen de muur.

*Uitvoering:* het lichaamsgewicht rust op het achterste been. Beweeg het lichaam als een plank naar voren, en houd de hiel aan de grond. Duw de hak in de grond. Houd 10 tellen vast en ontspan. Herhaal de oefening 10 keer.

#### Oefening 2



*Uitgangshouding:* ga op de grond zitten. Plaats een kussen onder de knie. Sla een handdoek om de voorvoet en tenen. *Uitvoering:* trek de voet naar je toe totdat je spanning voelt in de kuit. Houd deze stand goed vast met behulp van de handdoek. Hierbij heb je veel rek op de onderkant van de voet. Houd dit 10 tellen vast en ontspan. Herhaal de oefening 10 keer.



## **Nachtspalk**

Naast de oefeningen heeft uw arts ook een nachtspalk voorgeschreven. Het gebruik van een nachtspalk heeft een goed effect op de faciitis plantaris, zeker in combinatie met het rekken van de voet- en achillespees. Een nachtspalk houdt de voet in 90 graden ten opzichte van het onderbeen, zodat de vezels van de peesplaat opgerekt blijven gedurende de nacht. Dit zorgt ervoor dat hetgeen dat u overdag met de rekoefeningen bereikt niet teniet wordt gedaan in de nacht.

### **Instructie nachtspalk**

Wanneer u een spalk aan heeft, mag u hier niet op lopen. De spalk is gemakkelijk aan en uit te doen door het klittenband. U mag een eigen kousje in de spalk dragen. Als u de spalk niet meteen de hele nacht kunt dragen, dient u het gebruik van de spalk geleidelijk aan op te bouwen tot het punt dat u de spalk of spalken de gehele nacht draagt.

Het effect van de spalk is het grootst als u de spalk iedere nacht, voor de afgesproken periode, draagt.

