



## Oefentherapie

### Bij welke blessures werkt deze oefentherapie?

Deze oefentherapie is effectief bij Achillespees, kuit-, voetzool, hielspoor, en fascia plantaris klachten. De fascia plantaris is de grote pees in de voetzool. De vezels vanuit de achillespees lopen door in de fascia plantaris.

### Waarom oefentherapie?

Oefentherapie is zinvol bij overbelastingklachten. Bij overbelasting kan het pees of spierweefsel de opgelegde kracht niet aan. Het sterker maken van spier en peesweefsel is een voorde hand liggende oplossing. De kunst van oefentherapie is om in de smalle zone tussen overbelasting (vaak de sport) en geen trainingseffect (rust) te blijven.

### Klachten tijdens oefentherapie?

De oefeningen mogen pijn doen, dit is zelfs de bedoeling. Als de oefeningen volledig pijnloos zijn is geen trainingseffect en moeten de oefeningen zwaarder worden gemaakt.

### Sporten tijdens de oefentherapie?

Doe geen activiteit of sport die pijn opwekt tijdens de oefentherapie (buiten de oefentherapie) zelf, tenzij de sportarts een ander advies geeft. Sporten die vaak wel gaan zijn: fietsen, zwemmen, cross-trainer, roeien etc.

### Schoenadvies

Goede schoenen zorgen voor veel minder overbelasting in het dagelijks leven.

- 1) Torsiestijf: schoen moet niet gemakkelijk uit te wringen zijn.
- 2) Stevige hielcup: de achterkant van de schoen moet niet plat te drukken zijn.
- 3) De zool mag enkel doorbuigen onder de bal van de voet.
- 4) De schoen moet goed passen in de lengte en breedte.
- 5) Maak de veters helemaal los en trek ze dan van onder naar boven strak en strik de veters.
- 6) Hoe hoger de hak, hoe beter.

Mogelijk stelt de sportarts ook een gangbeeld analyse voor (of een fiets positie meting bij wielrenners) om te beoordelen of met aanpassingen van schoenen/zolen (of fiets) verkeerde belasting van de kuit of achillespees te vermijden is.

### Oefenschema

De sportarts adviseert of u deze oefening moet doen, hoeveel herhalingen en met 1 of 2 benen.

### Oefening 1: Op te tenen staan

- |                              |   |                     |
|------------------------------|---|---------------------|
| <input type="checkbox"/> Ja  | <input type="checkbox"/> 1 been per keer        | Aantal herhalingen  |
| <input type="checkbox"/> Nee | <input type="checkbox"/> 2 benen tegelijkertijd | Aantal keer per dag |

#### Uitvoering

Doe de oefening zonder schoenen of schoenen met soepele zolen. Ga op de tenen staan en zak vervolgens weer naar beneden. Doe de oefening langzaam: in 1 sec. omhoog, 1 sec. vasthouden, in 1 sec. omlaag. Gebruik de handen niet, alleen als het echt nodig is voor de coördinatie.

#### Zoek de pijn op

LET OP: de oefening moet licht pijnlijk zijn voor een trainingseffect. Als er geen pijn (of spierpijn nadien) is, maak het dan zwaarder met gewichten in de handen of een rugzak met flessen water.



### Oefening 2: Op de tenen staan en doorzakken

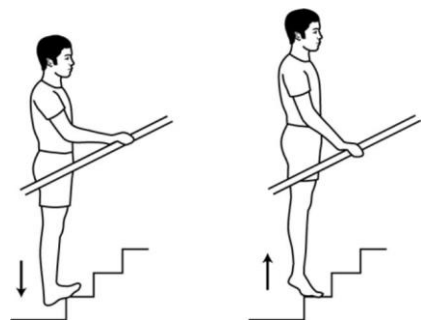
- |                              |   |                     |
|------------------------------|---|---------------------|
| <input type="checkbox"/> Ja  | <input type="checkbox"/> 1 been per keer        | Aantal herhalingen  |
| <input type="checkbox"/> Nee | <input type="checkbox"/> 2 benen tegelijkertijd | Aantal keer per dag |

#### Uitvoering

Volledig vergelijkbaar met de oefening 1 maar dan met de voorvoet op de rand van de trap en zak zo ver mogelijk naar beneden, zodat de achillespees helemaal op rek komt, en dan weer langzaam omhoog.

#### Zoek de pijn op

Net als bij oefening 1.





## Oefening 3: Voet coördinatie

Ja

Nee

Aantal herhalingen

Aantal keer per dag



### Uitvoering

Ga op 1 been staan en houd dit 30 sec. vol zonder steun. Als dit lukt: probeer dan op 1 been op de tenen te staan. Hier hoeft u de pijn niet op te zoeken.

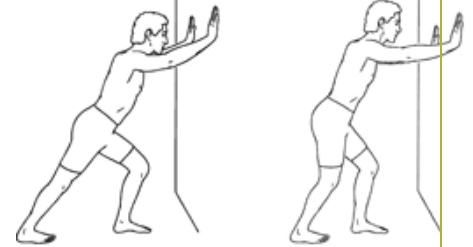
## Oefening 4: Rekken

Ja

Nee

Aantal herhalingen

Aantal keer per dag



### Uitvoering

Rek de kuit met de knie gestrekt en de knie gebogen (de kuitspier bestaat namelijk uit 2 delen, 1 tot onder de knie en 1 tot boven de knie). Beide posities 30 seconden vasthouden tenzij de sportarts anders adviseert. Hier hoeft u de pijn niet op te zoeken.

## Hoe verder ?

De sportarts zal u adviseren over de duur van de oefentherapie. Als de oefeningen goed gaan, betekent dit niet dat het sporten weer kan worden opgepakt, de volgende fase van de behandeling bestaat meestal uit een sportherstel oefenprogramma.