

## Bij welke blessures werkt deze oefentherapie?

Deze oefentherapie is effectief bij kuit, enkel, scheenbeen en peesplaat klachten. De peesplaat is de grote pees in de voetzool en verbonden met de achillespees.

## Waarom oefentherapie?

Oefentherapie is zinvol bij overbelastingsklachten. 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.

## Pijn tijdens oefentherapie?

De oefeningen kunnen pijnlijk zijn. Dat mag, de pijn moet wel binnen twee uur weer op het niveau als voor de oefeningen zitten. Als de pijn niet binnen 2 uur verdwenen is maak dan de beweging kleiner en als dat niet helpt dan minder herhalingen, bv 3x10 of 3x5 herhalingen. Normaal gesproken is er significant minder pijn van de oefeningen na 4 weken.

## 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.

## Brace, bandage of zoolaanpassingen.

In veel gevallen kan de revalidatie ondersteund worden met een brace, bandage of zoolaanpassing, de sportarts zal hierover adviseren.

## Oefenschema

De sportarts maakt een selectie uit de onderstaande oefeningen.

### 1 Kuit rekken (knie gebogen)

Rek de kuit met de knie gebogen tot er een rekkend gevoel ontstaat.

**2x per dag 1x30 seconden**



### 2 Kuit rekken (knie gestrekt)

Rek de kuit met de knie gestrekt tot er een rekkend gevoel ontstaat.

**2x per dag 1x30 seconden**



## 3 Teenstand 1 been met vlakke ondergrond

Doe de oefening bij voorkeur met (sport)schoenen. Ga met 1 been op de tenen staan (de hak hoeft maar 1 cm van de grond te komen) en laat de hak vervolgens weer op de grond zakken. Doe de oefening langzaam: in 1 sec. omhoog, 1 sec. vasthouden, in 1 sec. omlaag. Gebruik de handen niet, alleen 2 vingers als het nodig is voor de coördinatie. Houd de knie gestrekt.

### 2x/dag 3x15 herhalingen

LET OP: de oefening mag licht pijnlijk zijn voor een trainingseffect. Als er geen pijn (of spierpijn nadien) is, maak het dan zwaarder door op een elastieken oefenband te gaan staan en vast te houden, zodat het elastiek oprekt bij het staan op de tenen. De pijn moet echter binnen 2 uur weer verdwenen zijn of op het oude niveau voor de oefening. Als de pijn niet binnen 2 uur verdwenen is maak dan de beweging kleiner en als dat niet helpt dan minder herhalingen, bv 3x10 of 3x5 herhalingen.



## 4 Teenstand 2 benen met vlakke ondergrond

Doe de oefening bij voorkeur met (sport)schoenen. Ga met 2 benen op de tenen staan (de hak hoeft maar 1 cm van de grond te komen) en laat de hak vervolgens weer op de grond zakken. Doe de oefening langzaam: in 1 sec. omhoog, 1 sec. vasthouden, in 1 sec. omlaag. Gebruik de handen niet, alleen 2 vingers als het nodig is voor de coördinatie. Houd de knie gestrekt.

### 2x/dag 3x15 herhalingen

LET OP: de oefening mag licht pijnlijk zijn voor een trainingseffect. Als er geen pijn (of spierpijn nadien) is, maak het dan zwaarder door op een elastieken oefenband te gaan staan en vast te houden, zodat het elastiek oprekt bij het staan op de tenen. De pijn moet echter binnen 2 uur weer verdwenen zijn of op het oude niveau voor de oefening. Als de pijn niet binnen 2 uur verdwenen is maak dan de beweging kleiner en als dat niet helpt dan minder herhalingen, bv 3x10 of 3x5 herhalingen.



## 5 Teenstand met elastiek

Doe de oefening zonder schoenen. Elastiek om de voorvoet en houd het uiteinde met twee handen vast en span het elastiek op door de voorvoet naar beneden te duwen. Doe de oefening langzaam: in 1 sec. omlaag, 1 sec. vasthouden, in 1 sec. terug.

### 2x/dag 3x15 herhalingen

Wissel linker en rechter kant af: 15x links, 15x rechts, 15x links etc, tenzij de sportarts anders voorschrijft. 2x/dg is minimaal 5 uur tussen beide sessies.

LET OP: de oefening moet licht pijnlijk zijn voor een trainingseffect. Als er geen pijn (of spierpijn nadien) is, maak het dan zwaarder door het elastiek meer op te rekken.



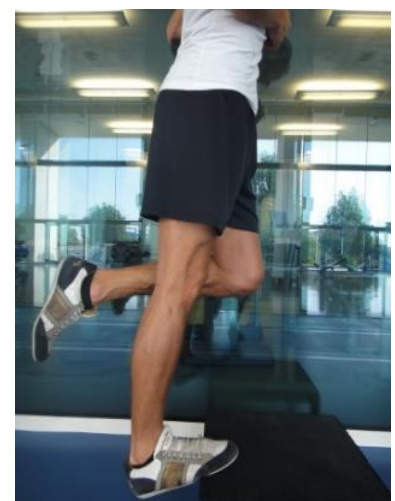
## 6 Teenstand op traptrede (gestrekte knie)

Volledig vergelijkbaar met de oefening 1 maar dan met de voorvoet op de rand van de trap en zak zo ver mogelijk naar beneden met 1 been, zodat de achillespees helemaal op rek komt, en dan weer langzaam omhoog met 1 been. Doe de oefeningen langzaam: in 1 sec. naar je toe, 1 sec. vasthouden, in 1 sec. terug. De oefeningen mogen lichte pijn opwekken en 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.

### 2x/dag 3x15 herhalingen

Wissel linker en rechter kant af: 15x links, 15x rechts, 15x links etc, tenzij de sportarts anders voorschrijft. 2x/dg is minimaal 5 uur tussen beide sessies.

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.

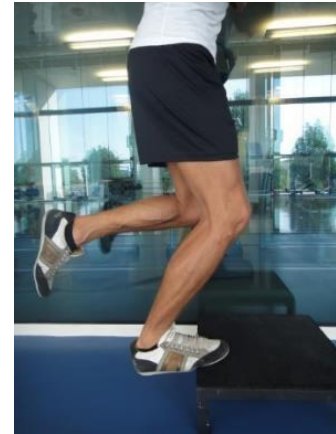


## 7 Teenstand op traptrede (licht gebogen knie)

Volledig vergelijkbaar met de oefening 3 maar dan met licht gebogen knie (20-30 graden buiging). Doe de oefeningen langzaam: in 1 sec. naar je toe, 1 sec. vasthouden, in 1 sec. terug. De oefeningen mogen lichte pijn opwekken en 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.

### 2x/dag 3x15 herhalingen

Wissel linker en rechter kant af: 15x links, 15x rechts, 15x links etc, tenzij de sportarts anders voorschrijft. 2x/dg is minimaal 5 uur tussen beide sessies. 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.



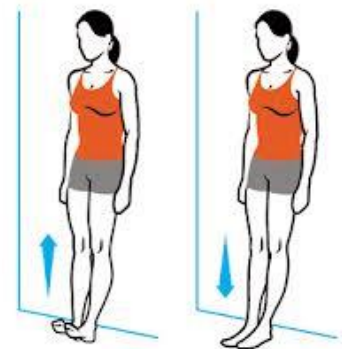
## 8 Op de hielen staan

Doe de oefening zonder schoenen of schoenen met soepele zolen. Ga op de hielen staan terwijl je met de rug tegen de muur leunt en laat de tenen vervolgens weer naar zakken. Train beide benen tegelijkertijd. 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.

### 2x/dag 3x15 herhalingen

Tenzij de sportarts anders voorschrijft. 2x/dg is minimaal 5 uur tussen beide sessies.

LET OP: de oefening moet licht pijnlijk zijn voor een trainingseffect, dus pijn is niet erg.



## 9 Tibialis anterior + posterior

Doe de oefening zonder schoenen. Elastiek om de voorvoet en maak het uiteinde vast aan bv een tafelpoot en span het elastiek op door de voorvoet naar je toe te trekken. Doe de oefening langzaam: in 1 sec. naar je toe, 1 sec. vasthouden, in 1 sec. terug.

### 2x/dag 3x15 herhalingen

Wissel linker en rechter kant af: 15x links, 15x rechts, 15x links etc, tenzij de sportarts anders voorschrijft. 2x/dg is minimaal 5 uur tussen beide sessies. Zie oefening 2.



## 10 Tibialis posterior

Doe de oefening zonder schoenen. Elastiek om de voorvoet en maak het uiteinde vast aan bv een tafelpoot en span het elastiek op door de voorvoet naar binnen te trekken. Let op: alleen de voorvoet moet bewegen, het onderbeen niet. Doe de oefening langzaam: in 1 sec. naar je toe, 1 sec. vasthouden, in 1 sec. terug.

### 2x/dag 3x15 herhalingen

Wissel linker en rechter kant af: 15x links, 15x rechts, 15x links etc, tenzij de sportarts anders voorschrijft. 2x/dg is minimaal 5 uur tussen beide sessies. LET OP: de oefening moet licht pijnlijk zijn voor een trainingseffect. Als er geen pijn (of spierpijn nadien) is, maak het dan zwaarder door het elastiek meer op te rekken.



## 11 Tibialis anterior

Doe de oefening zonder schoenen. Elastiek om de voorvoet en maak het uiteinde vast aan bv een tafelpoot en span het elastiek op door de voorvoet naar buiten te trekken. Let op: alleen de voorvoet moet bewegen, het onderbeen niet. Doe de oefening langzaam: in 1 sec. naar je toe, 1 sec. vasthouden, in 1 sec. terug.

### 2x per dag 3x15 herhalingen

Wissel linker en rechter kant af: 15x links, 15x rechts, 15x links etc, tenzij de sportarts anders voorschrijft. 2x/dg is minimaal 5 uur tussen beide sessies.

LET OP: de oefening moet licht pijnlijk zijn voor een trainingseffect. Als er geen pijn (of spierpijn nadien) is, maak het dan zwaarder door het elastiek meer op te rekken.



## 12 Voet coördinatie

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.

### 2x per dag 2x30 seconden

Wissel linker en rechter kant af: 30 sec links, 30 sec rechts, 30 sec links etc, tenzij de sportarts anders voorschrijft. 2x/dg is minimaal 5 uur tussen beide sessies.



## 13 Tibialis rekken

Rek de tibialis musculatuur door de tenen in de grond te duwen en tegelijk de enkel naar voren duwen. Houd de positie 30 seconden vast tenzij de sportarts anders adviseert. Hier hoeft u de pijn niet op te zoeken.

### 2x per dag 3x30 seconden

Wissel linker en rechter kant af: 30 sec links, 30 sec rechts, 30 sec links etc, tenzij de sportarts anders voorschrijft. 2x/dg is minimaal 5 uur tussen beide sessies.



## 14 Alfabet tekenen

Ga op een stoel zitten, zodanig dat de aangedane voet vrij in de lucht hangt (bv door de benen over elkaar te doen of met een kussen). Teken vervolgens met de punt van de schoen/voet alle letters van het alfabet

### 2x per dag 1 herhaling

Beide voeten, tenzij de sportarts anders voorschrijft.



## 15 Traplopen

Loop de trap op en af.

### 2x per dag 5 trappen

Tenzij de sportarts anders voorschrijft.

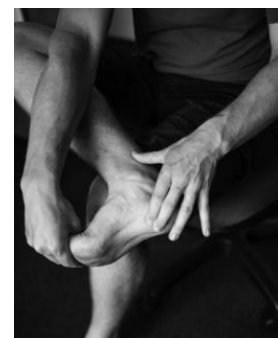


## 16 Rekoefeningen voetzoolspier

Rek de voetzoolspier door de tenen met de hand naar de schenen te duwen. Houd de positie 30 seconden vast tenzij de sportarts anders adviseert. Hier hoeft u de pijn niet op te zoeken, maar u hoort wel een duidelijke rek te voelen. U kunt met de andere hand aan de voetzool voelen of de voetzoolspier aangespannen wordt, dan voert u de oefening correct uit.

### 2x per dag 3x30 seconden

Wissel linker en rechter kant af: 30 sec links, 30 sec rechts, 30 sec links etc, tenzij de sportarts anders voorschrijft.



## 17 Krachtoefeningen voetzoolspier

Doe de oefening zonder schoenen. Ga op een traprede staan, waarbij de tenen op een opgerolde handdoek liggen. Ga vervolgens op de tenen staan van 1 been en zak weer zo ver mogelijk door 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.

### 2x/dag 3x15 herhalingen

Wissel linker en rechter kant af: 15x links, 15x rechts, 15x links etc, tenzij de sportarts anders voorschrijft.

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.



### 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.