

Oefenschema achillespees tendinitis (hiel)

- Stretching van de kuitspier

Uitvoering:

- a) In stand tegen de muur. Met achterste been **gestrekt**. Hiel op de grond houden. De stretch moet voelbaar zijn **in het midden** van de kuit.
- b) In stand tegen de muur. Met achterste been **gebogen**. Hiel op de grond houden. De stretch moet voelbaar zijn **in het onderste** deel van de kuit.

Aantal: 3 x 15 seconden



a) Gestrekt



b) Gebogen

- Excentrische oefening met eigen lichaamsgewicht

Uitvoering:

Ga met de voorvoeten op een bankje of trap staan. Breng de hielen naar boven door zich op de armen op te duwen. Ga vervolgens op het aangedane been staan en laat de hiel rustig zakken. Breng de hiel lager dan de voorvoet.

Aantal:

Week 1: gestrekt been (1^{ste}-2^{de} dag 1x15 herhalingen, 3^{de}-4^{de} dag 2x15 herhalingen, 5^{de}-6^{de} dag 3x15 herhalingen)

Week 2: gebogen been

