

## Oefenschema hielspoor (fasciïtis plantaris)

- Stretching fascia plantaris

Uitvoering:

- a) Plaats de tenen op een verhoog of tegen de muur. Laat de hiel op de grond rusten. Breng lichaam naar de muur. Voel de stretch thv de voetzool.
- b) Plaats touw rond de voet (bovenzijde) en trek touw naar u toe. Voel de stretch thv de voetzool.

Aantal: 3 x 15 seconden



a)



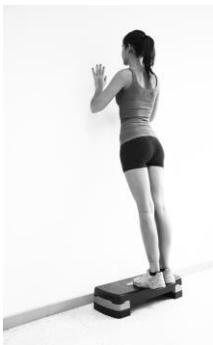
b)

- Excentrische oefening met eigen lichaamsgewicht

Uitvoering:

Ga met de voorvoeten op een bankje of trap staan. Breng de hielen naar boven door u 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: 3 x 15 herhalingen



- Triggerpoint fascia plantaris

Uitvoering:

Plaats tennisbal onder de voetzool en beweeg de voet met lichte druk over de bal.

Aantal: 1 x gedurende 5 minuten

