

Bij welke blessures werkt deze oefentherapie?

Deze oefentherapie is effectief bij kuit, enkel, scheenbeen en fascia plantaris klachten. De fascia plantaris 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.

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.

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

1 Teenstand vanaf vlakke ondergrond

Doe de oefening bij voorkeur met sportschoenen. Ga met 1 been op de tenen staan 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

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.

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.



2 Band training achillespees

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.

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 door het elastiek meer op te rekken.



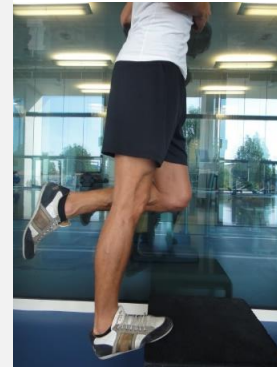
Volledig vergelijkbaar met de oefening 1 maar dan met de voorvoet op de rand van de trap en zak zo ver mogelijk naar beneden met 1 been, zodat de achillespees helemaal op rek komt, en dan weer langzaam omhoog met 1 been. Doe de oefeningen langzaam: in 1 sec. naar je toe, 1 sec. vasthouden, in 1 sec.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

[Zoek de pijn op](#)

Zie oefening 1.



4 Teenstand op traptrede (licht gebogen knie)

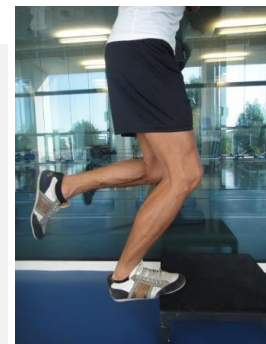
Volledig vergelijkbaar met de oefening 3 maar dan met licht gebogen knie (20-30 graden buiging). Doe de oefeningen langzaam: in 1 sec. naar je toe, 1 sec. vasthouden, in 1 sec. terug. De oefeningen mogen lichte pijn opwekken en als de oefeningen eenvoudig gaan kan de grens worden opgezocht door de oefeningen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

[Zoek de pijn op](#)

Zie oefening 1.



5 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.

[Zoek de pijn op](#)

Zie oefening 2.



6 Op de hielen staan

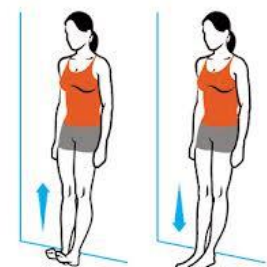
Doe de oefening zonder schoenen of schoenen met soepele zolen. Ga op de hielen staan terwijl je met de rug tegen de muur leunt en laat de tenen vervolgens weer naar zakken. Train beide benen tegelijkertijd. Doe de oefening langzaam: in 1 sec. omhoog, 1 sec. vasthouden, in 1 sec. omlaag. Gebruik de handen 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.

[Zoek de pijn op](#)

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



7 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.

Zoek de pijn op

Zie oefening 2.



8 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.

Zoek de pijn op

Zie oefening 2.



9 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.

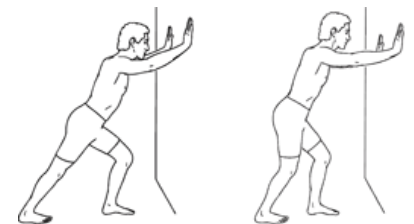


10 Kuit rekken

Rek de kuit met de knie gestrekt EN 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.

2x per dag 3x30 seconden

Train beide benen, met gebogen EN gestrekte knie, tenzij de sportarts anders voorschrijft. 2x/dg is minimaal 5 uur tussen beide sessies.



11 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.



12 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.



13 Traplopen

Loop de trap op en af.

2x per dag 5 trappen

Tenzij de sportarts anders voorschrijft.

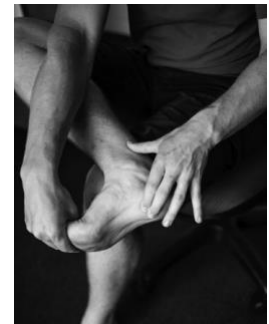


14 Rekoefeningen voetzoolspier

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.



15 Krachtoefeningen voetzoolspier

Doe de oefening zonder schoenen. Ga op een traprede staan, waarbij de tenen onder 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.

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.



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.