

Orthopedie

Rekoefeningen bij hielspoor

(Fasciitis plantaris)

Contactgegevens Alrijne Ziekenhuis

Alrijne Ziekenhuis Leiden
Houtlaan 55
2334 CK Leiden
071 517 8178

Alrijne Ziekenhuis Leiderdorp
Simon Smitweg 1
2353 GA Leiderdorp
071 582 8282

Alrijne Ziekenhuis Alphen aan den Rijn
Meteoorlaan 4
2401 WC Alphen aan den Rijn
0172 467 467

In deze folder vindt u rekoefeningen voor uw voetpees en achillespees.

Algemeen

De komende drie maanden vragen wij u drie keer per dag een aantal rekoefeningen te doen van uw voetpees en achillespees. Wij vragen u alle onderstaande oefeningen 's ochtends voor of direct na u opstaat te doen, 's middags en 's avonds. Daarnaast raden wij u aan ook de voetpees te rekken nadat u langere tijd heeft gezeten of gelegen.

Voetpees rekoefening (pees in het midden onder uw voet)

1. Leg uw aangedane voet over uw knie en pak met uw hand uw tenen en buig deze richting uw scheenbeen.
2. U moet buigen tot u de pees onder in de voet voelt rekken. Dit kunt u controleren door met uw andere hand onder de voet te voelen. U voelt dan de pees aanspannen. Als hij hard aanvoelt, is de pees ver genoeg uitgerekt.
3. Houd deze rek voor 10 tellen aan. Herhaal deze oefening 10 keer met een paar tellen rust tussen elke oefening.



Achillespees rekoefeningen

De achillespees is verbonden met een lange kuitspier en een korte kuitspier. Er zijn dan ook twee soorten oefeningen voor de kuitspier: oefeningen met gestrekte knie die de lange kuitspier rekt, en oefeningen met gebogen knie die de korte kuitspier rekt.

U hoeft niet alle verschillende oefeningen te doen, maar tenminste een van de lange en een van de korte kuitspier op de drie momenten. Kies de oefening die op dat moment het handigst voor u is.

Rekoefeningen voor de lange kuitspier

Oefening 1

Uitgangshouding: ga voor een muur staan en zet met een been een stap naar voren. Houd het achterste been gestrekt. Zet de handen op schouderhoogte tegen de muur.

Uitvoering: het lichaamsgewicht rust op het achterste been. Beweeg het lichaam als een plank naar voren en hou de hiel aan de grond. Duw dan de hiel naar achter en in de grond. Houd 15 tellen vast, ontspan en kom vanuit deze stand op de tenen omhoog en zet de armen hoger tegen de muur. Houd 10 tellen vast en ontspan. Herhaal de oefening 10 keer.



Oefening 2

Uitgangshouding: ga op de grond zitten. Leg de benen op de grond. Sla een handdoek om de voorvoet en tenen.

Uitvoering: trek de voet naar u toe totdat u spanning voelt in de kuit. Houd deze stand goed vast m.b.v. de handdoek. Hierbij hebt u rek op de onderkant van de voet. Houd dit 10 tellen vast en ontspan. Herhaal de oefening 3 keer.



Oefening 3

Uitgangshouding: ga met de voeten op de onderste traprede of een boek staan en laat de hielen over de rand hangen.

Uitvoering: verplaats het lichaamsgewicht iets naar voren, zodat de hielen naar beneden worden geduwd. Voel daarbij de spanning in de kuitspieren. Ga vervolgens weer op de tenen staan. Houd 3 seconden vast en herhaal dit 10 keer. Na 1 minuut pauze herhaalt u deze nog 2 keer. U voert de oefening dus 30 keer uit.



Rekoefeningen voor de korte kuitspier

Oefening 1

Uitgangshouding: ga voor een muur staan en zet met een been een stap naar voren. Buig het achterste been. Zet de handen op schouderhoogte tegen de muur.

Uitvoering: het lichaamsgewicht rust op het achterste been. Beweeg het lichaam als een plank naar voren en houd de hiel aan de grond. Trek dan de hiel naar achter en duw de hiel in de grond. Houd 10 tellen vast en ontspan. Herhaal de oefening 10 keer.



Oefening 2

Uitgangshouding: ga op de grond zitten. Plaats een kussen onder de knie. Sla een handdoek om de voorvoet en tenen.

Uitvoering: trek de voet naar u toe totdat u spanning voelt in de kuit. Houd deze stand goed vast m.b.v. de handdoek. Hierbij hebt u veel rek op de onderkant van de voet. Houd dit 10 tellen vast en ontspan. Herhaal de oefening 10 keer.



Bereikbaarheid polikliniek Orthopedie

De polikliniek Orthopedie is van maandag tot en met vrijdag tussen 8.30 en 16.30 uur te bereiken via telefoonnummer 071 582 8059 (alle locaties).

De polikliniek Orthopedie van Alrijne Leiden heeft routenummer 33.

De polikliniek Orthopedie van Alrijne Leiderdorp heeft routenummer 22.

De polikliniek Orthopedie van Alrijne Alphen aan den Rijn heeft routenummer 46.