

Sportgeneeskunde

Oefeningen voor kuit en achillespees

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

Deze folder geeft u informatie over de oefeningen die u door de sportarts zijn geadviseerd. Deze oefeningen zijn bedoeld om de achillespees sterker te maken.

Iedere dag oefenen

Duur:

Herhaal deze oefeningen 12 weken lang, 7 dagen per week. Doe de oefeningen 2 keer per dag (iedere ochtend en avond). Doe per oefensessie 3 series van 15 herhalingen met een gestrekt been en 3 series van 15 herhalingen met een gebogen knie. De oefeningen mogen pijnlijk zijn.

Zoek die pijngrens ook op!

Tip: U kunt de oefeningen uitvoeren op de trap.



De oefeningen

De oefeningen worden steeds zwaarder gemaakt:

Stap 1: Zonder extra gewicht de oefening uitvoeren. Indien er tijdens de oefening geen of weinig pijn optreedt kunt u het als volgt uitbreiden:

Stap 2: Doe een rugzak om met gewicht(en) erin.

Stap 3: In het fitnesscentrum op de 'kuitmachine'.

De techniek van de oefening

Rek voor en na de oefening de kuitspieren. Dit kun je doen door op de trap te staan met de voorkant van uw voeten en dan de achterkant naar beneden laten zakken. Dit moet u op 2 manieren doen: rek de kuitspieren drie keer met een gestrekt been en drie keer met een gebogen knie. Houd de rek 8 seconden vast.

1a. Gestrekt been. Ga op de tenen staan, met de belasting op het niet-geblesseerde been (zie linker afbeelding op volgende pagina). Til het niet-geblesseerde been op, zodat u op het geblesseerde been staat. Houd het geblesseerde been gestrekt en zak langzaam door (6 - 8 seconden) tot de hak lager dan de voorvoet komt (middelste afbeelding). Er wordt nu kracht geleverd terwijl de kuitspieren worden opgerekt (excentrische belasting). Plaats het niet-geblesseerde been weer op de trap en ga op de tenen staan, waarbij de kracht door het niet-geblesseerde been wordt geleverd. Herhaal deze beweging 15 keer, 3 series, 2 maal per dag.

2. Licht gebogen knie (rechter afbeelding; de gehele oefening lang in dezelfde hoek houden!!). Voer de oefening op dezelfde manier uit met een gebogen knie. Herhaal ook deze beweging 15 keer, 3 series, 2 maal per dag.



Verhinderung

Mocht u verhinderd zijn, wilt u dit dan tijdig doorgeven aan de polikliniek Sportgeneeskunde van de locatie waar het onderzoek plaatsvindt. Het telefoonnummer vindt u aan het eind van deze folder. Als u niet tijdig afbelt, zijn wij genoodzaakt de tijd die voor u is gereserveerd in rekening te brengen. U ontvangt hiervoor een rekening van het ziekenhuis.

Tot slot

Wat neemt u mee?

- uw (geldige) identiteitsbewijs (paspoort, ID-kaart, rijbewijs);
- uw medicatie-overzicht. Dat is een lijst met de medicijnen die u nu gebruikt. U haalt deze lijst bij uw apotheek.

Heeft u een andere zorgverzekering of een andere huisarts? Of bent u verhuisd? Geef dit dan door. Dat kan bij de registratiebalie in de hal van het ziekenhuis.

Zorgt u ervoor dat u op tijd bent voor uw afspraak? Kunt u onverwacht niet komen? Geeft u dit dan zo snel mogelijk aan ons door. Dan maken we een nieuwe afspraak met u.

Vragen

Heeft u nog vragen en/of opmerkingen naar aanleiding van deze folder, stelt u deze dan aan de baliemedewerker van de polikliniek. U kunt ook mailen naar sportgeneeskunde@alrijne.nl

De polikliniek Sportgeneeskunde is van maandag t/m vrijdag bereikbaar tussen 8.30 - 12.00 uur en 13.30 - 15.30 uur via telefoonnummer 071 582 8059.

De polikliniek Sportgeneeskunde in Alrijne Leiden heeft routenummer 33.

De polikliniek Sportgeneeskunde in Alrijne Leiderdorp heeft routenummer 22 of 562.

De polikliniek Sportgeneeskunde in Alrijne Alphen aan den Rijn heeft routenummer 46 of 62.