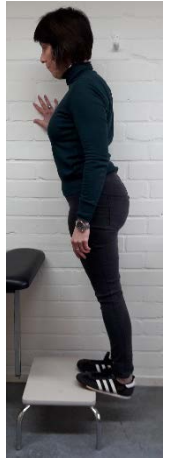
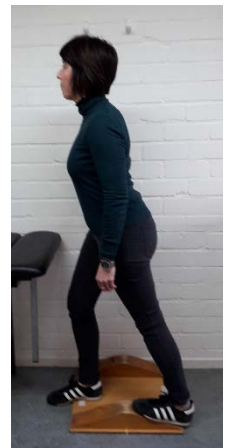


Thuisoefenprogramma Achillespees

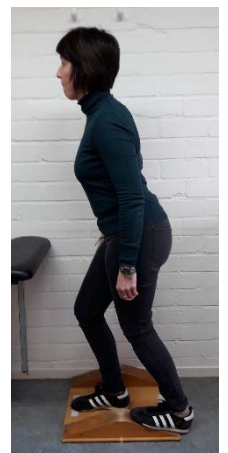
1. Ga op de tenen op een verhoging of een traptrede staan met steun aan de muur of de trapleuning (foto links). Zak in 10 seconden met de hakken naar beneden (foto rechts) en kom in 3 sec weer omhoog (foto links).



2. Ga op een rekblok staan, stap met het goede been naar voren en rek zo de achillespees van het aangedane been met een rechte knie. De rek 3/5 sec vasthouden, 5 sec pauze tussen de rekkingen.



3. Ga op en rekblok staan, stap met het goede been naar voren en rek zo de achillespees van het aangedane been met een gebogen knie. De rek 3/5 sec vasthouden, 5 sec pauze tussen de rekkingen.



Elke oefening (behalve 4 t/m 6) **5/10 keer herhalen, je mag het oefenen wel voelen, maar het mag niet pijnlijk zijn, dan minder vaak herhalen.**

4. Gebruik een achillespeesbrace om de belasting op de achillespees te verminderen.



5. Gebruik een wigzool die je voet naar binnen/buiten plaatst, waardoor de stand van de achillespees wordt verbeterd.



6. Gebruik een schokdempende hak/zool die de belasting van de achillespees verbetert.



7. Gebruik een corrigerend voetbed dat de stand van de achillespees verbetert.



8. Gebruik een brace voor 's nachts om de schillespees op rek te houden.



9. 2 x per dag wandelen, tenminste 10 minuten.

10. 2 x per dag fietsen, tenminste 10 minuten, kan ook op hometrainer.