

Oefeningen bij hielspoorklachten

Let op! Bij iedere oefening mag u pijn voelen. Maar deze mag niet boven de 4-5 pijnscore komen (waarbij schaal 0 geen pijn is en schaal 10 extreem veel pijn).

Warming-up aan het begin van de dag

Oefening: Strecken van de voet

1. Neem plaats op een stoel of een verhoging.
2. Hef uw been omhoog zodat er geen contact is met de grond.
3. Strek uw voet uit zover als u kunt
4. Breng hierna uw voet rug naar u toe zodat de tenen recht omhoog staan. Hierbij voelt u rek komen op de kuitspieren.

Video: https://youtu.be/-sO_YMi66uk



Oefening: Rollen met een balletje

1. Pak een tennisbal of een andere balletje die u thuis heeft.
2. Plaats de bal op de grond en zet uw voet boven op de bal zonder schoeisel. U hoeft er niet op te gaan staan.
3. Beweeg vervolgens met uw voet naar voren en naar achteren en behoud de druk op de bal. U masseert als het ware met de bal de onderkant van uw voet.
4. Doe dit bij beide voeten. U kunt deze oefening zo vaak doen als u wil.
5. Plaats en rol de bal op de plek waar u de pijn voelt.

Video: <https://youtu.be/OgzenbJu27M>



Oefeningen voor de rest van de dag

Oefening: Rekken met een handdoek

1. Plaats een opgerolde handdoek onder de bal van uw voet.
2. Pak de handdoek aan beide uiteinden vast en trek deze voorzichtig naar u toe. Nu voelt u rek in de kuitspieren.
3. Houd dit 15 tot 20 seconden vasten herhaal dit 3 keer.
4. Herhaal dit voor beide voeten. U kunt deze rekoefening iedere dag meerdere malen uitvoeren.

Video: <https://youtu.be/FFu4MHfVUuo>



Oefening: Rekken van de kuit

1. Zoek een vast punt waar u met beide handen kracht tegen kan zetten, bijvoorbeeld een muur.
2. Plaats beide handen tegen het vaste punt en stap met een voet achteruit en de ander vooruit.
3. Zorg ervoor dat bij het achterste been de hakaan de grond blijft.
4. Wanneer u de rek minder goed voelt in uw kuit, kunt u het achterste been verder naar achter plaatsen. De knie moet gestrekt blijven en de hak aan de grond.

Video: <https://youtu.be/YgVwll36YKA>



Oefening: Calfraises (achillespeesrekken)

1. Ga met beide voeten met de bal van uw voet op een traptrede staan.
2. Zorg ervoor dat u een vast punt kunt vastpakken, zoals de trapleuning.
3. Zak nu langzaam met uw hak naar onderen. U voelt nu rek in uw kuit. Houd dit 15 tot 20 seconden vast en herhaal dit 3 keer.
4. Wilt u de oefening zwaarder maken, dan kunt u deze oefening uitvoeren op één been.

Video: <https://youtu.be/bctOIS-Nvco>



Oefening: Hamstringrekken

1. Strek het ene been voor u uit en houd het been gestrekt met de tenen omhoog en de hak op de grond.
2. Buig vervolgens uw andere been.
3. Buig het bovenlichaam langzaam naar voren. U voelt nu rek in het uitgestrekte been, in het dijbeen en in de kuiten. Houdt de strekking 10 tot 15 seconden vast en herhaal dit 3 keer.
4. Doe vervolgens hetzelfde voor het andere been.

Video: <https://youtu.be/WQj5J5ysal>

