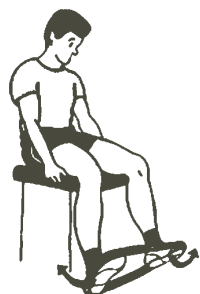


3. Onderbeenspieren

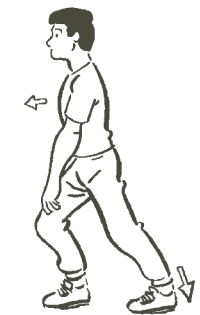


Uitgangshouding: Ga op een stoel zitten met de voeten op de grond. De band zit aan één kant stevig vast (bijv. aan een tafel) en je legt de andere kant om het midden van een voet. Houd de knie 90 graden gebogen.

Oefening: Schuif de voet tegen de weerstand van de band naar buiten en probeer de buitenrand van de voet omhoog te houden. Houd knie en boven been

op dezelfde plaats. Eventueel kun je proberen de buitenrand van de voet afwisselend omhoog (extra rek op de band) en weer terug te brengen. (Binnenband fiets – Dynaband sportzaak).

4. Rekken van de kuitspieren (kort en lang)



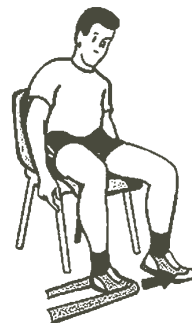
Voor het rekken en aansterken van de kuitspieren, achillespees en erg nuttig ter voorkoming van spierklachten van het onderbeen o.a. achillespees, kuitspier kort-lang en voetzoolspier klachten. Het rekken van de kuitspieren: zie voorbeeld.

Uitgangshouding: Ga met uw gezicht naar de muur staan, handen met de palmen tegen de muur, ongeveer 60 cm

van de muur af, beide voeten moeten naar voren wijzen.

Oefening: Zet een voet met een rechte knie iets verder naar achter, zo ver dat u een licht trekkend gevoel bemerkt in het bovenste deel van de kuitspieren, doe dit 10 tellen. Buig de achterste knie licht. Dit rekt de soleus, een andere (achterste) kuitbeenspier. Wissel af met de andere zijde en herhaal dit vijf keer.

5. Onderbeenspieren



Uitgangshouding: Als 2.

Oefening: Schuif nu de voet tegen de weerstand van de band naar binnen en probeer de binnenrand van de voet omhoog te houden.

6. Voorste scheenbeenspieren



Uitgangshouding: Ga rechtop staan.

Oefening: Loop op je hielen. Voorvoet en middenvoet mogen de grond niet raken. Maak kleine pasjes. Variant: Loop op de binnenkant van beide voeten. Druk daarbij de grote teen goed in de grond.

7. Kuitspieren



Uitgangshouding: Ga rechtop staan.

Oefening: Loop op je tenen. Hiel- en middenvoet mogen de grond niet raken. Maak kleine pasjes.

8. Spieren rondom de enkel



Uitgangshouding: Ga op het (geblesseerde) been staan. De armen-gespreid om de balans te bewaren.

Oefening: Ga op je tenen staan en dan weer op de platte voet. Hoe sneller je deze beweging uitvoert, hoe moeilijker het is om de balans te bewaren. De oefening wordt moeilijker door de ogen tijdens de uitvoering dicht te doen. Als de oefening te moeilijk is kunt u gewoon de oefening doen met de voet plat op de grond.

www.buchrnhornen.nl



Axium for motion

Buchrnhornen | Dr.Cuyperlaan 86, 5623 BB Eindhoven |
T 040 244 88 36 | F 040 243 58 22
Eindhoven | Tilburg | Oss | Boxtel | Helmond | 's-Hertogenbosch | Terneuzen

Hielspoor klacht (Fascia Plantaris irritatie)

Dit is vaak een ontsteking van de fascia plantaris, een dikke streng vezelachtig peesweefsel in de voetzool, die loopt van de hiel naar de aanzet van de tenen. Wanneer de fascia overbelast wordt, rekt hij te veel uit en scheurt, waardoor er ontstekingen ontstaan. De scheurtjes kunnen worden opgevuld met littekenweefsel, dat minder soepel is dan de fascia zelf, waardoor de aandoening nog verergert.

Symptomen:

Pijn aan de onderkant van het hielbeen. Plantaire fasciitis is het ergst 's morgens wanneer u uit het bed komt of wanneer u begint te lopen, omdat de fascia op die ogenblikken het strakst is. Soms verdwijnt de pijn tijdens het wandelen of lopen. Soms verandert de loper zijn pas om de pijn te verlichten, maar dat helpt slechts tijdelijk. Het is mogelijk dat zich hielspoor ontwikkelt op de plaats waar de fascia gescheurd is.

Oorzaken:

Overbelasting, spanning op en uitrekken van de fascia plantaris. Lopers met verkorte achillespezen (*waardoor de fasciae meer onder druk komen te staan*), of hoge voetbogen en onbuigzame voeten, of platvoeten die overpronatie vertonen zijn het gevoeligst voor plantaire fasciitis. Versleten schoenen, waardoor overpronatie kan optreden, of te stevige schoenen, die de fasciae uitrekken, kunnen u er gevoeliger voor maken.

Medische behandeling:

Raadpleeg uw arts of een specialist, die u waarschijnlijk steunzolen zal voorschrijven, een ultrasonische behandeling of een speciale massage. Wanneer deze medische behandeling na een jaar geen resultaat heeft, kan een chirurgische ingreep overwogen worden. Een operatie om hielspoor te verwijderen heeft vaak geen zin. Het hielspoor is namelijk niet het probleem, het is een reactie op het probleem.

Alternatieve oefeningen:

Zwemmen, fietsen in een lage versnelling. Tijdens de



herstelperiode na een chirurgische ingreep mag u alleen zwemmen maar alleen in overleg met uw behandelaar.

Preventieve maatregelen:

Rek uw kuitspieren. Versterk de spieren van uw voet door met uw tenen knikkers of golfballetjes van de grond op te rapen of met uw tenen een handdoek naar u toe te trekken. Grijp een stukje van de handdoek met uw tenen vast, trek de handdoek naar u toe en grijp dan weer een stukje vast. Om de fascia te rekken, kunt u iets dergelijks doen met een golfballetje. Begin met het golfballetje onder de aanzet van uw grote teen en rol de voet voorwaarts over het balletje tot aan de aanzet van de tweede teen. Herhaal die beweging met elke teen en zorg ervoor dat u genoeg druk uitoefent. Het mag een beetje pijn doen.

Uitvoering van de oefeningen:

Met de onderstaande oefeningen kun je je onderbenen voetspieren versterken. Eén oefening is specifiek bedoeld voor versterking van de voetspieren. Alle andere oefeningen zijn gericht op het versterken van de spieren rondom de enkel en de kuit. Wissel bij het uitvoeren van de oefeningen de verschillende spiergroepen af. Terwijl je de ene spiergroep traint, heeft de andere zo rust. Voor sommige oefeningen heb je een band nodig. Hiervoor kun je de binnenband van een fiets of een zogenaamde dynaband gebruiken. De oefeningen zijn gerangschikt van licht naar zwaar.

Oefenprogramma bij een blessure:

Als je geblesseerd bent geweest en weer wilt gaan sporten, is het verstandig om van te voren een oefen

programma af te werken. Met een oefenprogramma kun je de spieren zodanig versterken, dat zij weer volledig te belasten zijn.

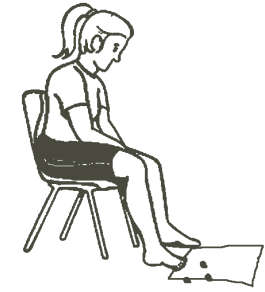
Als spierversterkende oefeningen deel uitmaken van een oefenprogramma voor het volledige herstel van een blessure, is het belangrijk dat je de belasting langzaam en geleidelijk opvoert. Begeleiding bij de uitvoering van het oefenprogramma door een (*sport*)fysiotherapeut of -arts is gewenst. De invulling van het oefenprogramma verschilt namelijk per blessure en per persoon. Aangeraden wordt om te beginnen met een programma van 2 keer per dag 15 minuten, met 3 series van 10 tot 15 herhalingen per oefening (of anders, zoals aangegeven bij de oefening). Bij het uitvoeren van de oefeningen is pijn (anders dan spierpijn) het belangrijkste signaal om gas terug te nemen. Je mag de pijngrens niet overschrijden. Als de oefeningen te zwaar of te pijnlijk zijn wordt het herstel niet bevorderd maar juist vertraagd. Bouw het programma op in overleg met je behandelaar.

Trainingsprogramma:

Ook als je geen blessure hebt, is het soms prettig om bepaalde spieren of spiergroepen te versterken. Als spierversterkende oefeningen deel uitmaken van een trainingsprogramma met als einddoel de spieren te versterken, mag de belasting hoger zijn dan wanneer het een oefenprogramma voor het herstel van een blessure betreft.

Je kunt in de opbouw bijvoorbeeld beginnen met een programma van dagelijks 15 tot 20 minuten, met 3 series van 10 tot 15 herhalingen per oefening. Bouw het aantal herhalingen langzaam op.

1. Voetspieren



Uitgangshouding:

Ga op een stoel zitten met de voeten op de grond.

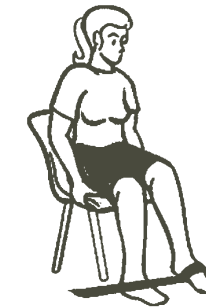
Oefening A:

Leg een uitgevouwen handdoek voor de (*geblesseerde*) voet op de grond. Rol met de tenen de handdoek op door grijpbewegingen te maken of

Oefening B:

Leg knikkers voor de (*geblesseerde*) voet op de grond. Pak de knikkers met de tenen op en leg ze elders neer.

2. Onderbeenspieren



Uitgangshouding:

Ga zitten op een hoge stoel of kruk met de knieën 90 graden gebogen. Leg de band om de buitenkant van beide voeten. De voeten zijn vrij van de grond. Door de benen uit elkaar te houden, houd je de band strak aan de buitenzijde van de voeten

Oefening:

Je trekt tegelijkertijd beide buitenranden van de voeten omhoog.

N.B. De positie van knieën, boven- en onderbenen en hiel mag niet veranderen.