

2. Rekken van de korte kuitspieren



- Kniel met de rechterknie op de vloer.
- Laat de linker oksel op de linkerknie rusten.
- Druk de linkerknie daarna zover naar voren dat de hak net niet van de vloer loskomt (niet veren).
- Je voelt rek laag in de kuit.

Duur 15-20 seconden. Daarna 10-20 seconden rust.
Doe dit 3 keer.

3. Versterken van voetspieren



- Ga op een stoel zitten.
- Schrijf het alfabet in de lucht met de geblesseerde voet.
- Rol met de tenen van de geblesseerde voet een uitgevouwen handdoek op door grijpbewegingen te maken.

Duur 15-20 seconden.
Daarna 10-20 seconden rust.
Doe dit 20 keer.

4. Oefenen van coördinatie en versterken van spieren rondom de enkel



- Wandelen hoog op de tenen.
- Grote tenen goed in de grond drukken.

Duur 15-20 seconden.
Daarna 10-20 seconden rust.
Doe dit 20 keer.

5. Oefenen van coördinatie en versterken van spieren rondom de enkel



- Ga met beide voeten zo hoog mogelijk op de tenen staan en dan weer op de platte voet.
- Hoe sneller de beweging wordt uitgevoerd hoe moeilijker het is om de balans te bewaren.
- Deze oefening eerst uitvoeren met steun van de handen.
- Daarna met gespreide armen om de balans te bewaren.
- De oefening kan nog extra verzwaaard worden door de ogen tijdens de

uitvoering dicht te doen (*pas op voor vallen!*).

Duur 15-20 seconden. Daarna 10-20 seconden rust.
Doe dit 20 keer.

6. Start van functionelere oefeningen



- Op de plaats joggen gedurende 1 - 1_ minuten.

Duur 1-1_ minuten.
Daarna 30-60 seconden rust.
Doe dit 3 keer.

Let op!!

Deze oefeningen zijn om een doel te bereiken en geen doel op zich, bent u daarom voorzichtig met de uitvoering van de oefeningen. Neem bij klachten altijd contact op met een arts en of fysiotherapeut, ga voor die tijd niet sporten. Daar wij geen inzicht hebben over de uitvoering van deze oefeningen bent u zelf verantwoordelijk hier voor en kunt u ons nooit aansprakelijk stellen.

Kuitspier klacht | Achillespees irritatie

www.buchrnhornen.nl



Axium for motion

Buchrnhornen | Dr.Cuyperslaan 86, 5623 BB Eindhoven |
T 040 244 88 36 | F 040 221 69 75
E-mail: info@buchrnhornen.nl

Kuitspier klacht | Achillespees irritatie

Deze vervelende pijn aan de hiel wordt vaak veroorzaakt door de ontsteking van de achillespees. Dat is een lange pees die de twee belangrijkste kuitspieren – de gastrocnemius en de soleus – verbindt met de achterkant van het hielbeen. Wanneer de pees overbelast wordt, raakt ze ontstoken (*tendinitis*) en na verloop van tijd kan er zich littekenweefsel vormen dat minder soepel is dan de pees zelf. Als u de ontstoken pees blijft overbelasten, kan ze scheuren of volledig losraken.

Symptomen: Doffe of scherpe pijn over de hele lengte van de pees, gewoonlijk dicht bij de hiel. Beperkte bewegingsmogelijkheid van de enkel. De pijnlijke plek ziet rood en voelt warm aan. U kunt een soms een knobbeltje voelen van littekenweefsel op de pees en een krakend geluid horen als u de enkel beweegt (*littekenweefsel dat tegen de pees wrijft*).

Ochtend stijfheid, een stijf gevoel tijdens het opstaan; ook wel startpijn genoemd. Soms gaat de pijn weg tijdens inspanning (*joggen – hardlopen*) Laat u niet misleiden, ook dit is startpijn die vermoedelijk later klachten en/of blessures zal veroorzaken.

Oorzaken : Gespannen of vermoeide kuitspieren die te veel van de inspanning van het lopen overlaten aan de achillespees. Dat kan het gevolg zijn van het onvoldoende opwarmen van de spieren, het te snel opvoeren van het aantal kilometers of gewoon van te veel te trainen. Veel lopen op hellingen of snelheids-training kunnen de achillespees eveneens overbelasten en dus een ontsteking veroorzaken. Ook sport schoenen die niet soepel genoeg zijn of versleten kunnen de boosdoeners zijn. Lopers die hun voeten te veel naar binnen laten kantelen wanneer ze de grond raken, zijn gevoelig voor ontsteking van de achillespees

Medische behandeling: Ga naar uw arts, specialist en/of fysiotherapeut

Alternatieve oefeningen: De oefeningen zoals beschreven in deze folder. Zie ook de folder ‘rek en stretch oefeningen. Fietsen in een lage versnelling, zwemmen, aqua -fitness of –running, oefeningen waarbij de voeten geen gewicht moeten dragen. Zie ook de oefeningen, “Algemene rek en mobiliteit oefeningen”.

Preventieve maatregelen: De beste manier om de achillespees uit te rekken is tevens de simpelste : ga met de bal van uw voeten op een trede van de trap, de stoerand of een van de onderste sporten van een ladder staan. Houd uw benen gestrekt. Laat beide hielen zakken en tel tot tien. Om het stretchen intensiever te maken, kunt u de hielen afwisselend laten zakken. Versterk en rek de spieren in uw voeten, kuit en schenen. Draag sportschoenen die de voeten correct laten afrollen. Loop nooit met versleten schoenen. Begin altijd kalmpjes aan met een nieuw trainingsprogramma. Vermijd hellingen. Zorg ervoor dat u op tijd rust. Zie ook de oefeningen, “Algemene rek en mobiliteit oefeningen”.

Oorzaak(en) aandoening specifiek bij sport

Trainingsfouten

- te snelle opbouw
- te intensief
- extra baantrainingen
- te veel heuvel/loszand
- te harde ondergrond
- onvoldoende warming-up
- onvoldoende rekoefeningen

Verkeerd schoeisel:

- slechte of versleten demping
- niet stabiel genoeg
- verkeerde schoenkeuze

Anatomische en/of functie afwijking(en):

- platvoeten
- holvoeten
- te grote bewegelijkheid enkel
- beenlengteverschil
- O/X benen
- verkorte kuitspieren
- overmatig proneren

De achillespees

Hieronder tref je een aantal oefeningen aan om de spierkracht van de kuit en het coördinatievermogen van de enkel te verbeteren. Je moet beginnen met oefening 1. Een volgende oefening mag pas worden gestart indien de vorige oefening volledig en pijnvrij kan worden uitgevoerd.

De oefeningen kun je niet alleen doen wanneer je een blessure hebt opgelopen, maar ook ter preventie van een nieuwe blessure. Met schuine letters is steeds aangegeven hoelang en hoe vaak een bepaalde oefening moet worden uitgevoerd.

Tip!

- Je kunt de oefeningen ook met het gezonde been uitvoeren tijdens de rustpauzes van het geblesseerde been.

1. Rekken van de lange kuitspieren.



- Maak met de rechervoet een stap naar voren, zover dat de linkerhak niet van de vloer los komt
- De linkerknie blijft gestrekt
- Verplaats het gewicht van de achterste voet naar de voorste voet, en druk daarbij de hak van het achterste been stevig in de grond
- Plaats eventueel de handen tegen een muur (niet veren)
- Je voelt rek bovenin de kuit

Duur 15-20 seconden. Daarna 10-20 seconden rust. Doe dit 3 keer.