



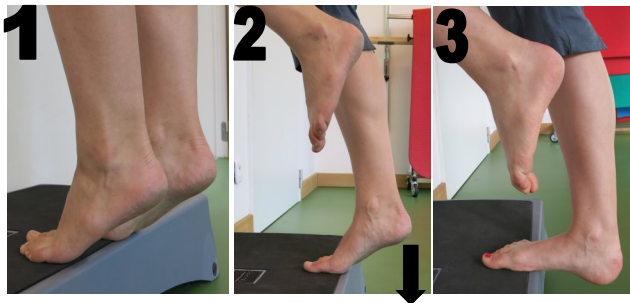
wijkgezondheidscentrum
Brugse Poort

ACHILLESPEES TENDINOPATHIE



OEFENING 1

(doel = versterken)



Ga op de tenen op een traptrede staan (foto 1). Hef de niet-pijnlijke voet op. Laat je op de pijnlijke voet traag naar beneden zakken (foto 2) tot je niet meer verder kan (foto 3). Zet daarna de niet-pijnlijke voet terug neer en duw je op met beide voeten samen tot de beginpositie (foto 1).

Herhaal 3 x 15 keer (laatste reeks mag pijnlijk zijn).



OEFENING 2

(doel = stretchen)



Plaats de pijnlijke voet naar achter (hiel plat op de grond!).

Buig in het voorste been tot je de rek voelt in de kuitspieren van het achterste been.

Herhaal 3 x 10 seconden met het achterste been gestrekt en 3 x 10 seconden met het achterste gebogen.

Doe dit 3 x per dag.

OEFENING 3

(Doel = pijn stillen)



Maak cirkeltjes met een ijsblok op de pijnlijke plek. Doe dit gedurende +/- 5 minuten (blijf het blokje bewegen!).