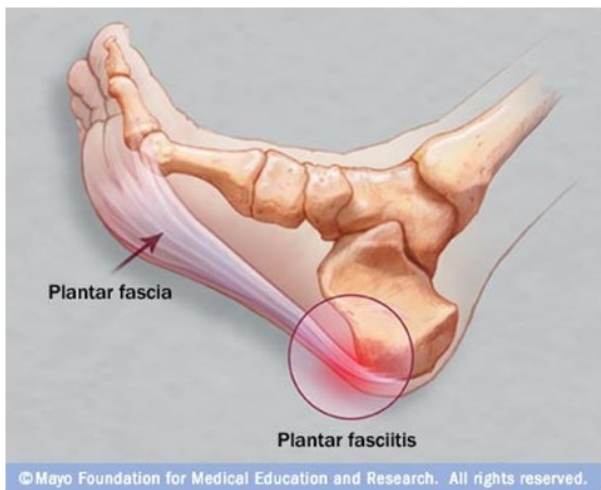




wijkgezondheidscentrum
Brugse Poort

HIELSPOOR



OEFENING 1

(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 been gebogen.

OEFENING 2

(doel = stretchen)



Stretch de pijnlijke voetzool door de tenen met de hand naar u toe te trekken. Herhaal 3 x 10 seconden. Doe dit 3x per dag.

OEFENING 3

(doel = minder pijn)



Masseer de pijnlijke plek met de hand, met een tennisbal (foto links), bezemsteel (foto rechts) of een bevroren flesje water.



Masseer de pijnlijke plek met een ijsblokje gedurende +/- 5 minuten (blijf het blokje bewegen!)