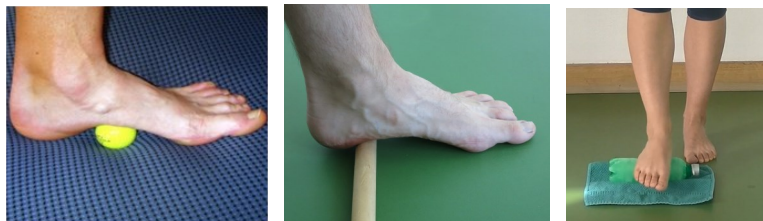


OEFENING 3 (doel = minder pijn)

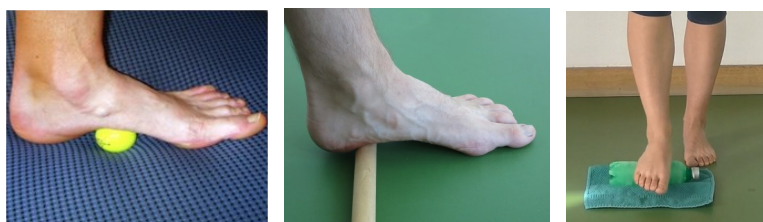


Masseer de pijnlijke plek met de hand, met een tennisbal (foto links), bezemsteel (foto rechts) of een bevroren flesje water.



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

OEFENING 3 (doel = minder pijn)

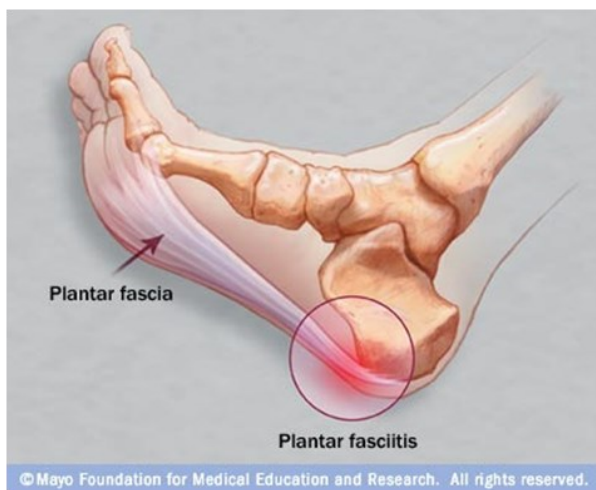


Masseer de pijnlijke plek met de hand, met een tennisbal (foto links), bezemsteel (foto rechts) of een bevroren flesje water.

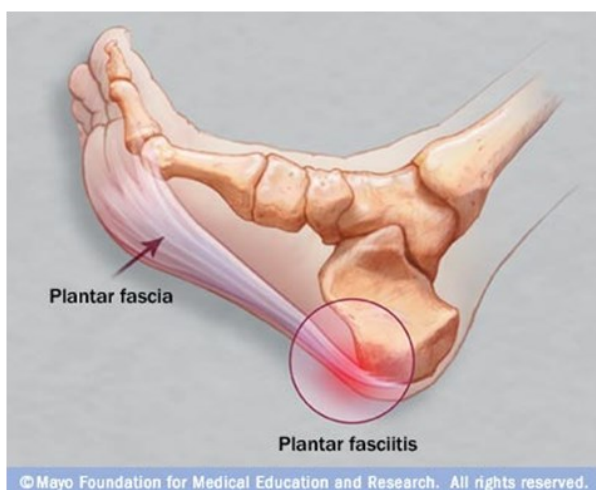


Masseer de pijnlijke plek met een ijsblokje gedurende +/- 5 minuten (blijf het blokje bewegen!)

HIELSPOOR



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 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.