

Klachten van de aanhechting van de achillespees

Hoe de oefeningen uit te voeren?



Fig. 1a



Fig. 1b



Fig. 2



Fig. 3

Figuur 1a en 1b:

Uitgangspositie bij een pijnlijke pees. Ga met beide voeten op de grond staan. Ga op uw tenen staan met beide voeten. Til de niet pijnlijke been op zodat u op het pijnlijke been op de tenen staan (1a). Laat de hiel langzaam terug naar de grond zakken (1b). Vervolgens met twee voeten weer naar de uitgangspositie. Ondersteun uzelf aan de muur. Doe de 3 sets van 15 herhalingen. Voer de oefening 2x per dag, 7 dagen per week uit.

Figuur 2:

Als het probleem aan beide benen is. Ga met een been op een blok staan zodat u niet hoeft op te drukken met uw andere pijnlijk voet. Het inzakken verloopt als in fig 1.

Figuur 3:

De oefening kan verzaard worden door middel van een rugzak te vullen met ballast.