



Podotherapie Reggestreek

OEFENINGEN



Rekoefeningen / Spierversterkende oefeningen

Als u dagelijks rekoefeningen of stabiliteitsoefeningen doet, kan dit zorgen voor sneller herstel van klachten. Denk hierbij aan hielspoor of achillespeesklachten. Uw podotherapeut kan u oefeningen meegeven en uitleggen. Hieronder vindt u een aantal oefeningen uitgelegd. Ook kunt u van elke oefening op onze website www.podotherapiereggestreek.nl een filmpje bekijken. Zo kunt u makkelijk zien hoe u de oefeningen goed kunt uitvoeren.

Rekken van de grote kuitspier

Het rekken en strekken van de grote kuitspier (m. gastrocnemius) gaat als volgt: zet beide voeten recht naar voren. Zet met één been een grote stap naar achteren. Duw uw hiel goed in de grond. Zorg dat u de knieholte naar achteren duwt. En duw uw beide heupen naar voren. Uw lichaamsgewicht rust voor het grootste gedeelte op het voorste been. Op deze manier voelt u de rek in uw kuit optimaal **(A)**. Het rekken mag u voelen, maar mag nooit pijnlijk zijn.



Oefening A

Rekken van de kleine kuitspier

De kleine kuitspier (m. soleus) rekt en strekt u door één been een halve stap naar achteren te plaatsen. Buig beide knieën tot u rek voelt in de kuit van het achterste been. Houd uw hielen op de grond en laat de tenen naar voren wijzen. Het gewicht van uw lichaam rust voor het grootste gedeelte op het achterste been. Probeer dit 30 seconden vast te houden. Doe daarna hetzelfde met het andere been **(B)**. Het is normaal dat u rek voelt, maar dit mag niet pijnlijk zijn.



Oefening B

Wij helpen u een stap vooruit!



Rekoefening voor de kuitspieren/achillespees

Plaats de voorvoeten op de rand van de onderste traprede. Zet de tenen recht naar voren. Zorg dat de knieën gestrekt blijven en laat de hielen langzaam naar beneden zakken. Houd dit een paar seconden vast en ga vervolgens langzaam weer op de tenen staan **(C)**. Herhaal deze oefening twee maal per dag drie x vijftien keer. U kunt ook variëren in de moeilijkheid. U kunt deze oefening met twee voeten tegelijk doen, maar u kunt ook op één been gaan staan waardoor de oefening zwaarder wordt. Spanning voelen in de kuit/achillespees is normaal, maar dit mag géén hevige pijn zijn.



Oefening C



Oefening D

Stabiliteitsoefening voor de voet en enkel

Ga op uw linkerbeen staan en houd uw armen ontspannen langs het lichaam. Concentreer op het stabiel staan op het standbeen **(D)**. Als dit goed gaat, kunt u de oefening iets moeilijker maken. Maak een kniebuiging met uw linkerbeen en houd hierbij uw hiel op de grond. Zwaai uw rechterarm naar voren. Strek uw linkerbeen en laat uw rechterarm zakken. Herhaal in twee sets van vijftien buigingen per been.

Stimuleren van de doorbloeding door massage

Pezen hebben van nature een slechte doorbloeding. Dit geeft normaal gesproken geen problemen, maar in het geval van klachten, kan het helpen om de doorbloeding in de pees te bevorderen. Om de doorbloeding in een pees te stimuleren, kunt u de voet masseren. Dit kunt u met de hand **(E)** doen. Op onze website vindt u een instructiefilmpje.

Stimuleren van de doorbloeding met een tennisbal/flesje

Naast masseren, kunt u ook op andere manieren de doorbloeding op gang helpen. Leg bijvoorbeeld een tennisballetje op de grond en rol hiermee in uw voetboog **(F)**. Dit kan ook met een flesje water dat u eerst in de diepvries heeft gelegd. Zo kunt u het peesblad tegelijkertijd koelen mocht u dat prettig vinden. Leg wel altijd een (thee)doek over het flesje zodat uw huid niet bevriest. Op onze website vindt u een instructiefilmpje.



Oefening E



Oefening F

www.podotherapiereggestreek.nl 0548-794515