

REKOEFFENINGEN

De podotherapeut kan rekoefeningen meegeven als:

- Er sprake is van verkorte kuitspieren
- Strak gespannen of geïrriteerde peesplaat onder de voet (plantaire fascie/hielspoor)
- Bij een overbelasting/irritatie van de achillespees.

Verloop van de behandeling

Herhaal de rekoefeningen 2 à 3 maal daags voor een optimaal resultaat.

De oefeningen mogen niet pijnlijk zijn.

Musculus gastrocnemius (grote kuitspier)

Duw de hiel van het achterste been tegen de grond. Zorg dat de knie van dit been gestrekt blijft.

Houd 10 seconden vast.

Wissel 10 keer van been.



Rek grote kuitspier

Musculus soleus (diepe kuitspier)

Duw de hiel van het achterste been tegen de grond. Zorg dat de knie van dit been gebogen blijft.

Houd 10 seconden vast.

Wissel 10 keer van voet.



Rek diepe kuitspier

Plantaire fascie / hielspoor

Doe deze oefening zittend.
Pak met een hand uw hiel en duw met de andere hand de tenen richting scheenbeen.

Houd 10 seconden vast.
Wissel 10 keer van voet.

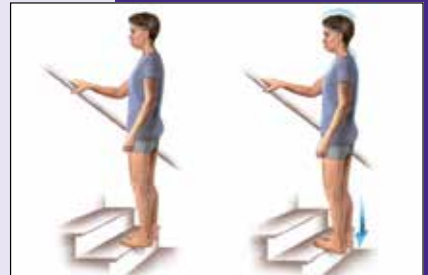


Rek hielspoor

Achillespees rek

Ga met de voeten op de onderste traptrede staan.
Ga op de tenen staan en laat beide hielen rustig zakken totdat er spanning op de kuitspieren wordt gevoeld en houdt dit 10 seconden vast.

Herhaal dit 10 keer.



Rek achillespees