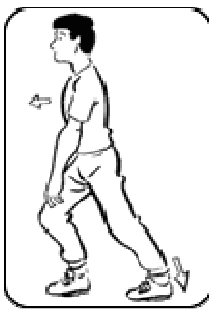


## Achillespees

Hieronder tref je een aantal oefeningen aan om de spierkracht van de kuiten en het coördinatievermogen van de enkel te verbeteren. Je moet beginnen met oefening 1. Een volgende oefening mag pas worden gestart indien de vorige oefening volledig en pijnvrij kan worden uitgevoerd. De oefeningen kun je niet alleen doen wanneer je een blessure hebt opgelopen, maar ook ter preventie van een nieuwe blessure. Met schuine letters is steeds aangegeven hoelang en hoe vaak een bepaalde oefening moet worden uitgevoerd.

Tip! Je kunt de oefeningen ook met het gezonde been uitvoeren tijdens de rustpauzes van het geblesseerde been.

### 1. Rekken van de lange kuitspieren



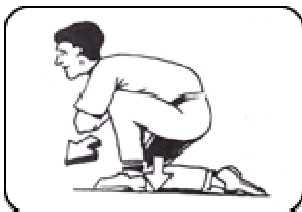
- Maak met de rechtervoet een stap naar voren, zover dat de linkerhak net niet van de vloer los komt
- De linkerknie blijft gestrekt
- Verplaats het gewicht van de achterste voet naar de voorste voet, en druk daarbij de hak van het achterste been stevig in de grond
- Plaats eventueel de handen tegen een muur (niet veren)
- Je voelt rek bovenin de kuit

Duur 15-20 seconden.

Daarna 10-20 seconden rust.

Doe dit 3 keer.

### 2. Rekken van de korte kuitspieren



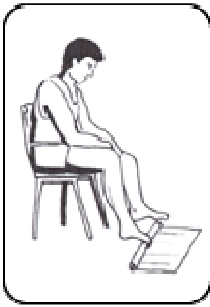
- Kniel met de rechterknie op de vloer.
- Laat de linker oksel op de linkerknie rusten.
- Druk de linkerknie daarna zover naar voren dat de hak net niet van de vloer loskomt (niet veren).
- Je voelt rek laag in de kuit.

Duur 15-20 seconden.

Daarna 10-20 seconden rust.

Doe dit 3 keer.

### 3. Versterken van voetspieren



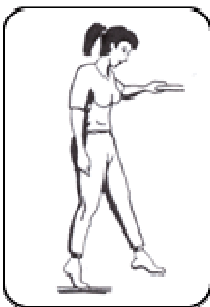
- Ga op een stoel zitten.
- Schrijf het alfabet in de lucht met de geblesseerde voet.
- Rol met de tenen van de geblesseerde voet een uitgevouwen handdoek op door grijpbewegingen te maken

Duur 15-20 seconden.

Daarna 10-20 seconden rust.

Doe dit 20 keer.

### 4. Oefenen coördinatie, versterken van spieren rondom de enkel



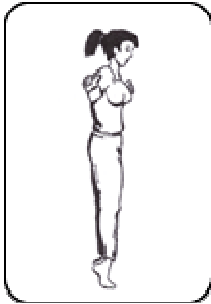
- Wandelen hoog op de tenen.
- Grote tenen goed in de grond drukken.

Duur 15-20 seconden.

Daarna 10-20 seconden rust.

Doe dit 20 keer.

## 5. Oefenen coördinatie, versterken van spieren rondom de enkel



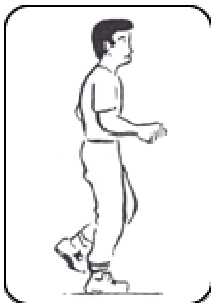
- Ga met beide voeten zo hoog mogelijk op de tenen staan en dan weer op de platte voet.
- Hoe sneller de beweging wordt uitgevoerd hoe moeilijker het is om de balans te bewaren.
- Deze oefening eerst uitvoeren met steun van de handen.
- Daarna met gespreide armen om de balans te bewaren.
- De oefening kan nog extra verzaard worden door de ogen tijdens de uitvoering dicht te doen (pas op voor vallen!).

Duur 10 keer.

Daarna 10-20 seconden rust.

Doe dit 20 keer

## 6. Start van functionelere oefeningen



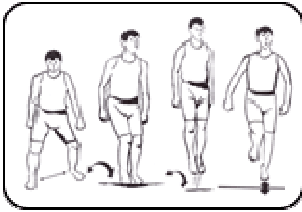
- Op de plaats joggen gedurende 2 minuten.

Duur 2 minuten.

Daarna 30-60 seconden rust.

Doe dit 3 keer.

## 7. Kracht- en coördinatieoefeningen



- Op de plaats springen van het ene been op het andere been.
- Langzaam steeds bredere sprongen maken t/m schaatssprongen.
- De sprongen kunnen ook op twee benen en in voor-achterwaartse richting worden gemaakt.
- Tenslotte:
  - ga rechtop op het geblesseerde been staan.
  - Zet af met dit been en spring recht omhoog.
  - Land op het geblesseerde been en blijf gedurende 3 seconden in evenwicht op dit been staan.
  - Dit kan ook op twee benen worden uitgevoerd.

Duur 10 keer.

Daarna 10-20 seconden rust.

Doe dit 20 keer.