

HERSTELBEVORDERENDE OEFENINGEN BIJ EEN ACHILLESPEESONTSTEKING/ZWEEPSLAG (KUIT)

Achteraanzicht

1 kuitspier
2 achillespees



achillespees

Wanneer u een chronische achillespeesontsteking of een acute zweepslag heeft opgelopen, kunt u zelf zorgen voor een spoedige en verantwoorde sporthervatting. Dit instructievel bevat huiswerk oefeningen, die de spierkracht van de kuit en het coördinatievermogen van de enkel bewerkstelligen en zo het herstel van uw blessure bespoedigen. U kunt de aangegeven oefeningen thuis uitvoeren, waarbij u in sommige gevallen gebruik zult moeten maken van eenvoudige hulpmiddelen. Over andere middelen die een gezonde sporthervatting kunnen ondersteunen (zoals bandages, hakverhoging of inlegzooltjes), wordt op dit instructievel geen informatie gegeven. Op het instructievel wordt uitgegaan van een doorsnee achillespeesontsteking (dat wil zeggen: pijn bij aanvang van de sportbeoefening, die verdwijnt na de warming-up en die weer opkomt na afloop van sportbeoefening) of van een doorsnee zweepslag (de kuitspier is gedeeltelijk ingescheurd). Afhankelijk van de ernst van de blessure dienen aanvang en opbouw van het herstelprogramma aangepast te worden. Bespreek dit vooraf met uw behandelaar/begeleider.

In het onderstaande schema is een opbouw gegeven van het herstelprogramma voor de kuit en/of de achillespees. De genoemde oefeningen dienen tevens om een eventuele nieuwe kuit- of achillespeesblessure te voorkomen. De opbouw van de oefeningen loopt van eenvoudig naar complex en van minder belastend naar meer belastend. Eventuele variaties op de oefeningen kunnen in overleg met de behandelaar/begeleider worden uitgevoerd. Wanneer het herstel voldoende is gevorderd, kun u (voorafgaand aan volledige sporthervatting) in overleg met uw behandelaar/begeleider beginnen met sportspecifieke oefeningen.

De ernst van de klachten en de eruit voortvloeiende beperkingen zijn zeer wisselend. Om deze reden is in veel gevallen geen exacte periode aan te geven waarin u bepaalde oefeningen moet uitvoeren. Eén en ander zal in dat geval moeten gebeuren in overleg met uw behandelaar. Dit kunt u noteren onder het kopje 'opmerking'.

Onder het kopje 'oefening' vindt u één of meerdere nummers. Deze nummers komen overeen met de oefeningen die aan de achterzijde van deze kaart staan uitgewerkt. Wanneer meerdere nummers vermeld staan, dient u de uitvoering van de eerstgenoemde oefening volledig af te werken voor u aan de volgende oefening begint. Wanneer de oefening een rekoefening betreft, dient deze *niet verend* maar passief te worden uitgevoerd. Onder het kopje 'uitvoering' staat hoe vaak en hoe lang u de aangegeven oefeningen(en) uit moet voeren. (Tip: gedurende de rustperiode van het geblesseerde been, kunt u de oefening ook met uw gezonde been uitvoeren.)

oefening	uitvoering	opmerking
1 + 2	duur: 15-20 sec./daarna 10-20 sec. rust doe dit 3 keer*	
3	aantal: 10 keer/daarna 10-20 sec. rust doe dit 20 keer*	
4	duur: 15-20 sec./daarna 10-20 sec. rust doe dit 20 keer*	
5	aantal: 10 keer/daarna 10-20 sec. rust doe dit 20 keer*	
6	duur: 2 min./daarna 30-60 sec. rust doe dit 3 keer*	
7 t/m 9	aantal: 10 keer/daarna 30-60 sec. rust doe dit 20 keer*	

* Bovendien dient u de aangegeven oefenserie liefst 3-5x (maar minimaal 2x) daags uit voeren.

Dit herstelprogramma is een aanvulling op de behandeling van uw blessure. Het herstelprogramma dient in overleg met uw behandelaar/begeleider te worden uitgevoerd. Bespreek startmoment, opbouw en invulling van het programma. Overleg tevens over eventuele variaties op de oefeningen en over het moment waarop kan worden overgegaan op sportspecifieke oefeningen.



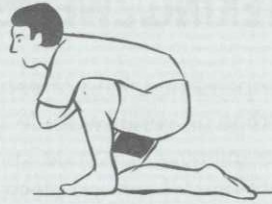
SPORT
BLESSURE
VRIJ

HERSTELBEVORDERENDE OEFENINGEN VOOR DE KUIT/ACHILLESPEES



1 Rekken van de lange kuitspieren

Bij een geblesseerde linkeronderbeen: Maak met de rechtersoet een stap naar voren, zover dat de linkerhak net niet van de vloer los komt; de linker-knie blijft gestrekt; verplaats het lichaamsge-wicht van de achterste voet naar de voorste voet, en druk daarbij de hak van het achterste been stevig in de grond; deze oefening kan gemakke-lijk uitgevoerd worden door de handen tegen een muur, boom of hek te plaatsen. Deze oefening mag geen pijn doen, wel een strak gevoel geven.



2 Rekken van de korte kuitspieren

Bij een geblesseerd linkeronderbeen: Kniel met de rechterknie op de vloer; laat de linkeroksel op de linkerknie rusten; druk de linkerknie daarna zover naar voren dat de linkerhak net

niet van de vloer loskomt. Deze oefening mag geen pijn doen, wel een strak gevoel geven.

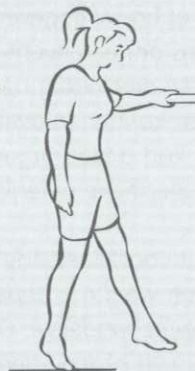
3 Versterken van voetspieren

Ga op een stoel zitten met de voeten op de grond; leg een uitgevouwen handdoek voor het geblesseer-de been op de grond; rol met de tenen van de geblesseerde zijde de handdoek op door grijpbewegingen te maken.



4 Oefenen van coördinatie en versterken van spieren rondom de enkel

Wandelen hoog op de tenen lopend; hielen van de grond houden; grote tenen goed in de grond drukken. Zoek eventueel steun aan muur of leuning.



5 Oefenen van coördina-tie en versterken van spieren rondom de enkel

Deze oefening pas uit gaan voeren als u oefening 4 "pijnvrij" kunt uitvoeren; Ga op twee benen staan met het gezicht richting muur; met de handen kan steun gezocht worden bij de muur; ga met beide voeten zo hoog mogelijk op de tenen staan; druk daarbij de grote teen goed in de grond en dan weer op de platte voet; hoe sneller de beweging wordt uitgevoerd hoe moeilijker het is om de balans te bewaren; de oefening kan nog extra verzwaard worden door de ogen tijdens de uitvoering dicht te doen; deze oefening eerst uitvoeren met steun van de handen, daarna met gespreide armen om de balans te bewaren.



6 Kracht- en coördinatie-oefeningen kuitspieren

Deze oefening pas uit gaan voeren als u oefening 5 "pijnvrij" kunt doen. Op de plaats joggen gedurende 2 minuten.



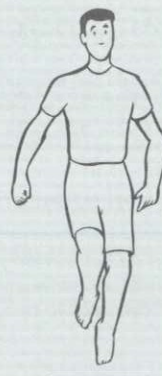
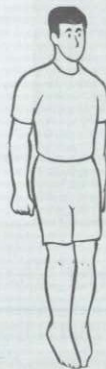
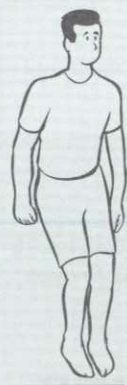
7 Kracht- en coördinatieoefeningen kuitspieren

Deze oefening pas uit gaan voeren als u oefening 6 "pijnvrij" kunt doen. Op de plaats springen van het ene been op het andere been; langzaam steeds bredere sprongen gaan maken t/m schaats-sprongen.



8 Kracht- en coördinatie-oefeningen kuitspieren

Deze oefening pas uit gaan voeren als u oefening 6 "pijnvrij" kunt doen. Op twee benen voor/ach-terwaarts springen en links/rechts springen over een denkbeeldige lijn; dezelfde oefeningen herha-len met alleen het geblesseerde been.



9 Kracht- en coördinatie-oefeningen kuitspieren

Deze oefening pas uit gaan voeren als u oefening 6 "pijnvrij" kunt doen. Ga rechtop op het geblesseerde been staan; zet af op dit been en spring recht omhoog; land op het gebles-seerde been en blijf gedurende 3 seconden in evenwicht op dit been staan.