

Orthopedie

Voet- en
enkelchirurgie



OEFENINGEN VOOR ACHILLESPEES-, FASCIA PLANTARIS – EN HIELPROBLEMEN



Informatie voor patiënten

AZ OUDENAARDE
VZW



www.azoudenaarde.be

Volg ons op f  in



• Oefening 1

De belangrijkste oefening is het **stretchen of uitrekken van het peesblad**.

Deze oefening moet minimaal 3 keer per dag uitgevoerd worden.

Idealiter doe je deze oefening voordat je begint te stappen, na een periode van rust.

Ga zitten met één been gekruist over het andere. Trek je tenen naar omhoog. Je zal merken dat het peesblad nu wordt opgespannen. Houd dit 10 seconden aan terwijl je met de andere hand het peesblad zachtjes masseert. Herhaal deze oefening 10 keer.



• Oefening 2

Rekken op een hellend plankje: 2-3/dag gedurende 5-10 min. Bij beterschap blijvend uitvoeren a rato van 1 keer per week.

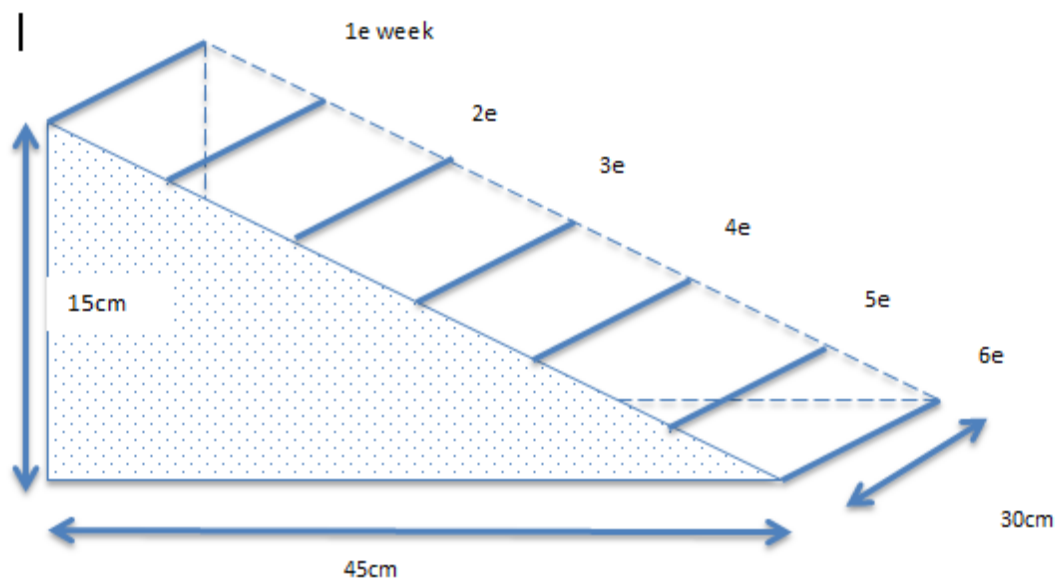
Sta met je voeten op het hellend vlak, knieën gestrekt en met de rug tegen de muur. Plaats dagelijks de voeten iets meer naar de muur toe.



In deze houding kan je langzaam vooroverbuigen, terwijl de knieën gestrekt blijven. Je kan eventueel een stoel vastnemen om het evenwicht niet te verliezen.

Na de oefening gedurende 5-10 min een ijszak aanleggen ongeveer 10 cm boven de hiel.

Opgelet: Het plankje kan naar voren schuiven, waardoor je ten val kan komen. Zorg dus steeds voor een veilige opstelling met goede antislipbeveiliging!



• Oefening 3

Frozen can roll

Deze oefening combineert massage van de fascia, stretching en ijsapplicatie. Alvorens deze oefening te doen, is het raadzaam om eerst de fascia gedurende een 10-tal minuten te stretchen d.m.v. een andere oefening. Voor deze oefening kan je een blikje of flesje water op voorhand invriezen (het is ook mogelijk om bv. een golfballetje gedurende enkele uren in de diepvriezer te steken).



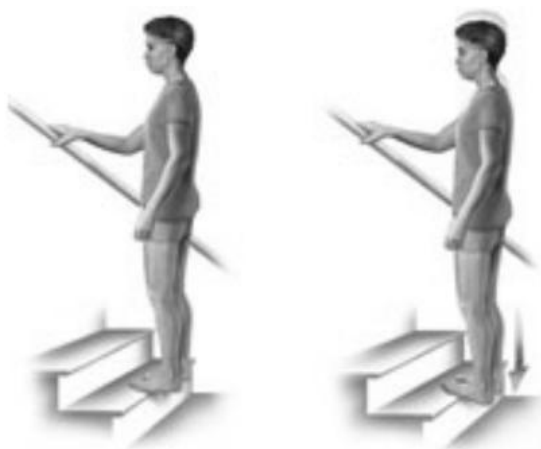
Rol het bevroren flesje of balletje langzaam onder de voet, van voor naar achter. Zet voldoende druk/rek op elk plekje van het peesblad (binnenkant, midden, buitenkant), gedurende 10-15 sec, alvorens meer naar achter te rollen. Daarna kan je enkele keren heen en weer rollen, om dan de oefening te herhalen.



• Oefening 4

Rekoefening op de trap

Sta op de onderste trede van een trap en zoek een evenwicht op de bal van de voet. Laat langzaam de hielen zakken tot je de kuitspieren voelt uitrekken. Houd deze positie 10 seconden aan, en kom dan weer recht. Herhaal deze oefening 20 keer.



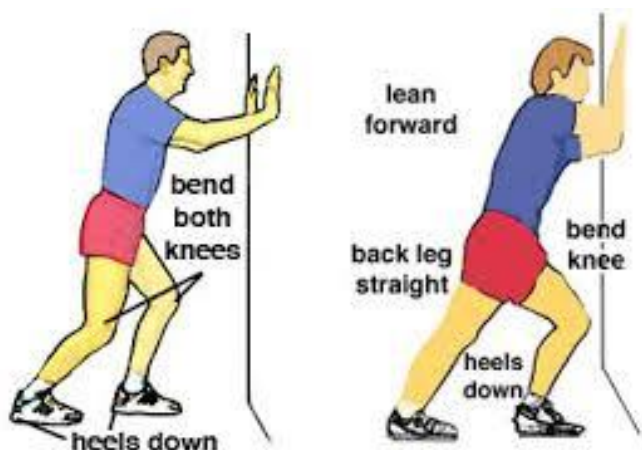
• Oefening 5

Stretchen van fascia en achillespees

Leun voorover tegen een muur, met beide knieën gebogen. De pijnlijke hiel wordt het verst van de muur verwijderd. De voetzool moet tijdens de oefening op de grond staan (dus niet op de tenen gaan staan). Indien beide voeten pijnlijk zijn, moet je de positie afwisselend veranderen om elke voet te stretchen.

Strek nu de knie die het verst van de muur staat, en buig licht voorover. Terwijl je voorover buigt, wordt het gestrekte been geoefend. Normaal voel je de kuit/achillespees en de boog van je voet oprekken. Het is de bedoeling dat het rekken zonder pijn gebeurt. Indien er toch pijn optreedt, wil dit zeggen dat je teveel uitrekt, en moet je wat meer rechtop komen.

Hou dit rekken ongeveer 10 seconden vol, waarna je even kan ontspannen en rechtstaan. Herhaal deze oefening 10 keer.





Voor meer info raadpleeg:

**Dr. Jens De Vos
Dr. Gilles Thuysbaert**

Dienst Orthopedie

055 33 67 45

 **orthopedie.secretariaat@azoudenaarde.be**



AZ Oudenaarde vzw



Minderbroedersstraat 3, 9700 Oudenaarde

T 055 33 61 11 - F 055 33 66 95

info@azoudenaarde.be

www.azoudenaarde.be

AZO/ORT/323B

Laatst aangepast op 11 oktober 2024

V.U.: AZ Oudenaarde