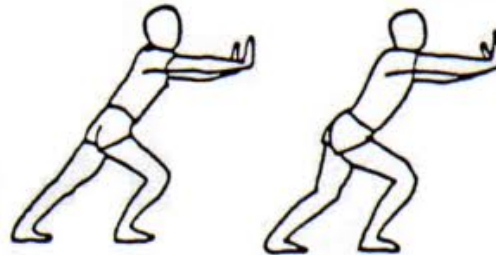


Oefenschema achillespees

Algemene regels:

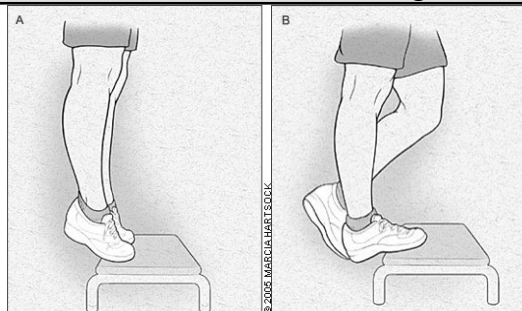
- de oefeningen moeten **dagelijks** worden uitgevoerd gedurende **minimum 3 maanden**
- **pijn is normaal bij het starten** met dit schema
- als na verloop van tijd de oefeningen vlot zonder pijn kunnen worden uitgevoerd, mag de intensiteit worden verhoogd (bv: gewichten toevoegen, meer herhalingen, ...)

Stretching kuit



Ga tegenover een muur staan op minstens een volledige armlengte afstand. Houd de beide **voeten recht naar de muur gericht** gedurende de hele oefening en **houd de hielen op de grond**. Steun tegen de muur met beide handen. Vervolgens maakt u met het niet aangetaste been een pas voorwaarts en buigt u geleidelijk de beide armen. Het aangetaste **been blijft gestrekt** (zie bovenstaande tekening links). Wanneer u spanning in de kuit voelt, houdt u deze positie 10 tellen aan. Herhaal deze oefening 10 keer. Daarna doet u dezelfde oefening. Maar, bij het buigen van de armen, **buigt u nu zo diep mogelijk door de aangetaste knie** (zie tekening rechts). De hielen blijven op de grond!

Eccentrische oefeningen



Ga op de onderste trede van de trap staan. Ga met beide voeten op de tenen staan op de rand van de trede met **gestrekte knie**. U mag de leuning gebruiken als steun tijdens de oefening. Vervolgens **laat u de hiel langzaam zo diep mogelijk doorzakken, terwijl u alleen op de aangetaste voet steunt** (zie bovenstaande tekening). Daarna gaat u **met de beide voeten weer op de tenen** staan. Herhaal deze oefening 15 keer. Vervolgens voert u dezelfde oefening uit met **licht gebogen knie**.