



## Rekoefening voor achillespees 1

### Benodigheden:

Oefenmatje, elastische band.

### Vorzorgsmaatregelen:

Wanneer u voet- of enkelklachten heeft, bezoek dan eerst uw chiropractor of fysiotherapeut voordat u met de oefeningen doorgaat.

### Uitgangspositie:

Zittend op de grond.

### Uitvoering:

Bevestig een elastische band aan bijvoorbeeld een tafelpoot en maak de band vervolgens om de bovenkant van de voet vast. Breng het elastiek op spanning. Houd de eindpositie een paar seconden vast. Bij deze enkeloefening is het van belang dat u de voet langzaam van u af en naar u toe beweegt.

### Herhalingen:

15-20x

### Sessies:

3x

### Rust tussen sessies:

10-15 seconden.

### Frequentie:

3 tot 4 keer per week (tenzij uw therapeut anders adviseert).

Deze rekoefening bevordert de doorbloeding en beweeglijkheid. De kuitspier en achillespees raken snel geblesseerd. Een ontsteking van de achillespees is vaak het gevolg van overbelasting of een sportongeval. Voordat u aan de oefeningen begint is het raadzaam om eerst uw fysiotherapeut, oefentherapeut of chiropractor te raadplegen.

[Zoek een therapeut bij u in de buurt](#)

### Aandachtspunt:

Deze rekoefening voor de kuitspieren is aan te raden bij verminderde beweeglijkheid van het enkelgewricht. Voer deze oefening geconcentreerd uit met de focus op de eindstand van uw enkel. Neem eerst contact op met uw therapeut voordat u deze oefeningen uitvoert.

## Deze oefening kan helpen bij onderstaande klachten

- Mechanische enkelklachten, enkelslijtage, verzwikking, verstuiking, achillespees klachten
- Gewrichtsontsteking, peesontsteking, bandenletsel, enkelinstabiliteit

### Let op:

Deze oefening kan alleen worden geadviseerd door een fysiotherapeut, oefentherapeut, chiropractor of (huis)arts. [Klik hier voor een bij MijnOefening aangesloten therapeut.](#)



## Algemene tips voor het uitvoeren van oefeningen voor de enkel

1. **Vervang oude schoenen:** Door het slijten van schoenen kan de enkelstand veranderen. Hierdoor kan er een verschil in druk op de enkel of achillespees ontstaan en zodoende klachten veroorzaken. Vervang tijdig uw schoenen.
2. **Combineren:** Voer niet alleen één oefening per sessie uit, maar combineer meerdere oefeningen voor een groter effect. U wordt geadviseerd om minimaal 3 rekoefeningen per keer te doen.
3. **Warming up:** Voor deze oefening is het belangrijk om de spieren gedurende 5 tot 10 minuten op te warmen. Dit kan bijvoorbeeld door te gaan wandelen, of door te fietsen op een hometrainer. Het wordt aangeraden deze oefening niet te doen wanneer u net wakker bent.
4. **Achillespeesklachten:** Klachten aan de achillespees kunnen een grote invloed hebben op uw looppatroon.
5. **Snelheid:** Voer deze oefening niet te haastig uit. De oefening moet nauwkeurig en gecontroleerd worden uitgevoerd.
6. **Blijf alert:** Wanneer u de oefening vaker heeft gedaan, loopt u risico om de oefening op de automatische piloot uit te voeren. Houd uw focus op de aan te spannen spieren en de beweging die u maakt.
7. **RICE:** Rust, ijs, compressie (drukverband, brace) en elevatie (het hoog leggen van de enkel). Dat zijn de regels wanneer de enkel verzwikt. Bezoek altijd eerst uw fysiotherapeut of chiropractor voordat u oefeningen doet en de enkel gaat belasten.

## Risico's voor enkelklachten

Door verandering in houding kunnen bepaalde spieren overbelast raken. Denk bijvoorbeeld aan nieuw schoeisel; de enkels worden anders belast waardoor er pijnklachten kunnen ontstaan. Uw chiropractor of fysiotherapeut kan u helpen met een goede opbouw van houdingscorrecties.

## Wist u dat?

Een goede warming-up kan veel klachten voorkomen. Neem daarom altijd ruim de tijd om de spieren op te warmen en klaar te maken voor de inspanning. Hierdoor kunt u de spieren beter aansturen en is het lichaam alert.

Wilt u de plaatjes erbij?

Ja, met plaatjes Ja, met plaatjes Nee, zonder Nee, zonder