



## Spierversterkende oefening voor kuiten

### Benodigheden:

Geen.

### Voorzorgsmaatregelen:

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

### Uitgangspositie:

Staand.

### Uitvoering:

Beweeg vanuit teenstand met gestrekte knieën weer langzaam naar beneden tot bijna op de grond en ga weer omhoog. Maak eventueel gebruik van de muur of een stoel om de balans te bewaren. Deze kuitoefening wordt alleen aangeraden indien u geen pijn ervaart. Mocht u kuitpijn en of enkelpijn ervaren, raadpleeg uw chiropractor eerst voor advies.

### Herhalingen:

10-15x

### Sessies:

3x

### Rust tussen sessies:

10-20 seconden.

### Frequentie:

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

Deze oefening kan uitgevoerd worden wanneer de klachten aan de achillespees of kuit, aan het herstellen zijn. Het trainen van de kuitspier is belangrijk voor het stabiliseren van de enkel. Sommige oefeningen kunnen een gunstig effect hebben op het herstel van klachten. Raadpleeg uw fysiotherapeut of chiropractor voor meer informatie over het effect van de oefeningen.

### Aandachtspunt:

Deze spierversterkende oefening voor de kuitspieren is aan te raden bij verminderde spierkracht van de kuitspier. Voer deze oefening geconcentreerd uit, met de focus op de spierspanning. Neem eerst contact op met uw therapeut voordat u deze oefeningen uitvoert.

Klik hier voor een bij mijnoefening.nl aangesloten therapeut.

## Deze oefening kan helpen bij onderstaande klachten

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

**Let op:** Een oefening kan bij bovenstaande klachten alleen worden geadviseerd door een chiropractor of fysiotherapeut. U wordt geadviseerd geen spierversterkende oefeningen te doen wanneer u pijnklachten heeft, maar alleen wanneer u bent hersteld van pijnklachten of ter preventie van klachten.

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

1. **Voet-, kuit- of enkelklachten:** Pijn is een waarschuwing van het lichaam en moet daarom niet worden genegeerd. Raadpleeg uw chiropractor of fysiotherapeut voor meer informatie.
2. **Combineren:** Voer niet alleen één oefening per sessie uit, maar combineer meerdere oefeningen voor een groter effect. U wordt geadviseerd om minimaal 3 oefeningen te doen.
3. **Warming up:** Voor deze oefening is het belangrijk om de spieren gedurende 5 tot 10 minuten op te warmen. Dit kan door bijvoorbeeld te gaan wandelen, of door te fietsen op een hometrainer. Het wordt aangeraden deze oefening niet te doen wanneer u net wakker bent.
4. **Kuit klachten:** De klachten van de kuit hoeft niet altijd in de kuit gelegen te zijn. Bezoek uw chiropractor of fysiotherapeut om een lichamelijk onderzoek te laten verrichten.
5. **Snelheid:** Voer deze oefening niet 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 en elevatie. 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

Zwakke enkels ontstaan vaak door onvoldoende herstel van klachten en wordt de klacht in stand gehouden. Wanneer een enkel pijnklachten geeft, gaat men compenseren met het andere been om zo de pijn te ontzien. De spieren van de gezonde zijde, hebben er ineens een grote functie bij gekregen en hebben geen tijd voor een rustige opbouw in spierspanning. Door deze verandering in houding, kunnen bepaalde spieren overbelast raken. Uw chiropractor of fysiotherapeut kan u helpen met een goede opbouw van houdingscorrecties.

## Wist u dat?

De voetboog is gevormd om krachten en schokken op te vangen. Als u 'doorgezakte' enkels heeft, kan dit leiden tot overbelasting van structuren rondom het enkelgewricht.

# Mijnoefening.nl

Dé grootste oefeningensite voor bewegingsklachten in Nederland

Wilt u de plaatjes erbij?

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