MEER INFO?

Het is mogelijk dat je na het lezen van deze folder nog vragen hebt. Aarzel dan niet om contact op te nemen met onze dienst orthopedie:

↗ **09 246 73 00** (van 8 tot 18 uur)

Surf ook eens naar **mariamiddelares.be** voor meer info over onze dienst orthopedie.

AZ Maria Middelares heeft deze informatiefolder met de grootste zorg opgemaakt. Deze folder is indicatief en vervangt een raadpleging bij de arts niet. Mocht deze brochure vergissingen of onvolledigheden bevatten, dan zijn AZ Maria Middelares, zijn medewerkers en zijn artsen hiervoor niet aansprakelijk.

MARIA MIDDELARES

Buitenring Sint-Denijs 30 | 9000 Gent
09 246 46 46 | info@azmmsj.be

mariamiddelares.be | virtueelziekenhuis.be | jouwjob.be

Volg ons ook op:

SAP 25089 - mei 2023

Rekoefeningen voor de kuitspier

PATIËNTENINFORMATIE

MARIA MIDDELARES

GezondheidsZorg met een Ziel

BESTE PATIËNT

Bij bepaalde klachten van pijn aan de voorvoet of peesletsels in de voet (bv. achillespees, hiel ...) kan intensieve stretching helpen, ook bij langdurige klachten. Deze folder toont enkele oefeningen die kunnen helpen je klachten te verlichten.

Het is belangrijk deze oefening voor langere tijd vol te houden om ten volle het effect op te merken.

Oefening 1

1. Ga met beide voeten op een trede (of opstapje) staan. Doe hierbij schoenen aan.
2. Plaats één voet wat naar achteren, met de hiel over de rand van de trede. Zorg hierbij dat je tenen naar voor of zelfs wat naar binnen wijzen.
   Strek je knie zo veel als je kan door de grote spier van je dij aan te spannen.
3. Laat je hiel loodrecht zakken tot zover je kan. Buig licht je voorste knie, en (over)strek de knie van het afhangende been.
   Zorg dat je voorvoet op de trede blijft staan.
   Nu voel je spanning hoog in de kuitspier en/of aan de achterzijde van de knie.
   Hou dit 5-8 seconden aan en wissel daarna van kant.

Doe deze rekoefeningen 6 tot 10 maal per dag, telkens afzonderlijk links en rechts (ook als je slechts aan één kant klachten hebt).

Oefening 2

1. Plaats je handen tegen een muur op schouderhoogte.
2. Zet één voet achteruit, hou de hiel op de grond, de achterste knie gestrekt en de tenen recht naar de muur.
3. Buig je voorste knie.
   Nu voel je spanning hoog in de kuitspier
   Hou dit 5-10 seconden aan en wissel daarna van kant. Probeer het eindpunt vast te houden en te verleggen, zonder heen en weer te veren.

Doe deze rekoefeningen 6 tot 10 maal per dag, telkens afzonderlijk links en rechts (ook als je slechts aan één kant klachten hebt).