

Rekoefeningen voor hielspoor

Hielspoor en peesplaatontsteking worden vaak veroorzaakt (/achtergrond/hielspoor-oorzaak) door te korte spieren, vooral die in de kuit en voet. Het is dan belangrijk om deze weer flexibel te maken. Een te korte kuitspier zorgt namelijk voor veel rek op de peesplaat, en dat moet nu juist voorkomen worden. Rekken is heel belangrijk bij de genezing en preventie (!) van hielspoor. Er zijn meerdere oefeningen die worden aanbevolen bij hielspoor en fasciitis plantaris. De beschreven oefeningen zijn de meest geadviseerde. Het is niet per se nodig alle oefeningen te doen, sommige oefeningen Overdrijf vooral niet. Te hard rekken kan de spier of pees weer beschadigen, en het hebben een vergelijkbaar effect, experimenteer eventueel. Probeer in ieder geval zo hielspoor verergeren! Wel is het zaak om de oefeningen regelmatig uit te voeren, 2-3 volledig mogelijk de verschillende kuitspiers en de peesplaat te rekken. keer per dag, en per sessie elke oefening enkele keren uit te voeren.

Oefening 1: Rekken van de lange kuitspier (gastrocnemius):



1. Leun voorover tegen een muur of paal aan
 2. Streck één been gestrekt naar achter (het been met hielspoor)
 3. Plaats de ander gebogen onder het lichaam met de hak op de grond
 4. Oefen rek uit op de kuit van het achterste been door het lichaam naar voren te verplaatsen
-

Oefening 2: Rekken van de korte kuitspier (soleus, ook wel scholspier):



1. Leun weer tegen een muur
 2. Plaats beide voeten weer achter elkaar met het been met hielspoor als achterste
 3. Zak langzaam naar beneden met BEIDE benen zijn gebogen!
 4. De rek wordt diep in de kuit van het achterste been gevoeld
-

Oefening 3: Strecken van de peesplaat en de kuitspier:



1. Probeer zittend op de grond (bed of bank kan ook) met een been naar voren gestrekt een handdoek om de tenen van de voet te slaan
2. Oefen dan rek uit, en trek de tenen naar achter
3. Herhaal 10 keer, even rust en dan nog 2 sessies van 10
4. Herhaal voor de andere voet als die ook klachten heeft

Oefening 4: Strecken van de peesplaat:



1. Ga met de het gezicht naar de trap met je tenen op een trede of bankje staan
2. Laat je hakken naar beneden hangen
3. Laat de hak langzaam zakken tot er rek ontstaat op de peesplaat
4. Houd dit enkele seconden vast
5. Kom weer omhoog
6. Herhaal dit enkele keren
7. Dit rekt de peesplaat

Oefening 5: Strecken van de peesplaat:



1. Als je bv rechts hielspoor hebt:
 2. Ga zitten, en sla het rechterbeen kruiselings over de knie van het linkerbeen
 3. Pak met de rechterhand de tenen van de rechter voet
 4. Trek de tenen naar je toe, naar achter
 5. Herhaal dit 10 keer keer in 3 sessies herhalen, eventueel ook voor de andere voet
-

Oefening 6: Nogmaals rekken van de korte kuitspier:



1. Ga net als bij oefening 3 op de grond zitten
 2. Sla weer een handdoek om de tenen
 3. Houd nu echter een kussen onder de knieholte, zodat het been gebogen is
 4. Trek aan de handdoek tot de kuit op rek staat en houd dit 10 seconden vol
 5. Herhaal dit 5-10 keer
-