

# Hielpijn oefenkaart



## Achillespees en Fascia Plantaris rek oefening

Lus een handdoek over de bal van de voet en trek hiermee de tenen richting het lichaam. Zorg dat de knieen gestrekt blijven! Hou dit 30 seconden vast en herhaal dit 3 maal per voet.



## Fascia Plantaris rek vanuit zit

Ga zitten en leg een voet over de andere knie. Grijp de bal van de voet en trek deze terug richting de knie. Doe dit totdat je een comfortabele rek voelt. Hou deze positie 15-20 seconden vast. Herhaal dit 3 keer.



## Muur oefening

A) Kijk tegen een muur, zet beide handen tegen de muur op schouder hoogte en plaats de ene voet voor de andere. De voorste voet moet ongeveer 30 cm van de muur af staan. Strek het achterste been en buig de voorste knie totdat de achterste kuit op spanning komt. Ontspan er herhaal dit 10 keer.



B) Herhaal bovenstaande oefening, maar breng de achterste voet iets naar voren totdat de achterste knie ook iets gebogen is. Herhaal deze oefening ook 10 keer.



## Handdoek oefening

Ga zitten en leg een handdoek op de grond voor je neer. Hou je hiel op de grond en pak de handdoek op door deze met je tenen te pakken. Herhaal dit 10-20 keer. Wanneer dit makkelijk gaat kun je de handdoek nog verzwaren met bijvoorbeeld een blik



## Fascia Plantaris rek oefening

Ga zitten en laat het voetgewelf rusten op een rond object (bijvoorbeeld een tennisbal oid). Beweeg het gewelf in alle richtingen over dit object. Herhaal deze oefening minimaal twee keer per dag.