

patiënteninfo orthopedie kortrijk

Weblocatie: <http://www.ortho-kortrijk.be/patinfo/brochures/footankle/achillespeesheel.html>

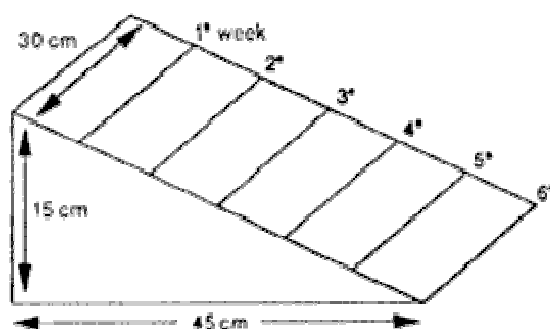
Auteur: **Dr. Jan Van Der Bauwhede** (multiple bronnen, zie onderaan)

Onderwerp: **Achillespees, fascia- en hielproblemen**

■ **Oefening 1:** rekken op een schuin plankje (Fig 1 en 2): 2 tot 3 keer per dag gedurende 5-10 minuten uitvoeren; na verbetering blijvend 1 keer per week.

- **Opgepast:** een schuin plankje kan voorover schuiven en ernstige letsels veroorzaken aan de nek en het hoofd. Zorg dus voor een opstelling op een tapijt en een goede antislipbeveiliging!!!
- Sta met je voeten op het hellend vlak, knieën gestrekt en met de rug tegen de muur als steun. Dagelijks de voeten iets meer naar de muur toe plaatsen (na één week ben je acht centimeter opgeschoven).
- In deze houding buig je voorover en hou je de knieën gestrekt. Om je evenwicht niet te verliezen kan je met de handen op een stoel steunen.
- na de oefening een ijszakje op 10 cm boven de hielen leggen gedurende 5-10 minuten.

• **Figuur 1**



• **Figuur 2**



■ **Oefening 2** (Fig 3): eveneens oprekken van voetfascia en Achillespees

- Leun voorover tegen een muur, met één knie gestrekt en de andere gebogen (als je 2 voeten pijn doen, moet je de positie afwisselend veranderen om elke voet op te rekken): de pijnlijke hiel wordt het verst van de muur geplaatst.
- Terwijl je voorover buigt wordt het getrekte been geoefend: je voelt je hiel en de boog van je voet oprekken (probeer zoveel mogelijk je hiel op de grond te houden, hoewel hij terwijl je oprekt, geleidelijk van de grond zal komen)
- Rek en hou het 10 seconden vol, waarna je kan ontspannen en rechtstaan, daarna 20 keer hernemen; bij een probleem langs de 2 kanten ook aan de andere kant hetzelfde oefenschema

• **Figuur 3**



Figuur 4



■ **Oefening 3** (Fig 4): leun voorover terwijl je op een tafel of stoel leunt

- Buig beide knieën en ga voorzichtig hurken; probeer zo lang mogelijk je hielen op de grond te houden terwijl je hurkt.
- Je voelt je Achillespees en voetboog uitrekken op het ogenblik dat je hiel van de grond komt: als je die spanning echt voelt, probeer dan die positie voor 10 seconden vol te houden en sta dan recht. 20 keer herhalen.

■ **Oefening 4** (Fig 5): sta op de onderste trede van een trap

- Sta op de onderste trede van een trap en zoek een evenwicht op de bal van je voet
- Laat heel traag je hielen zakken zover je kan, tot je je kuitspieren echt voelt uitrekken
- Probeer die positie voor 10 seconden vol te houden, en kom dan weer recht. 20 keer herhalen

- **Figuur 5**



- **Nachtspalk** (Fig 6, 7 en 8): 's nachts en bij rust te dragen

- Comfortabele lichtgewicht nachtspalk met laag profiel, die een efficiënte behandeling waarborgt van problemen met de fascia plantaris (peesblad van de voetzool), achillespees en dropvoet.
- Door het comfort is de kans groter dat u de behandeling volhoudt.
- Gemakkelijk aan te doen:
 - velcrostrips losmaken en spalk over de voet en enkel schuiven
 - voet zo plaatsen dat de teenbasis (waar de tenen aan de voet hangen), gelijk komt met het einde van de zachte voetband. Daarna zachtjes de velcrostrips voor de voorvoet aanspannen.
 - daarna de onderbeenstrip aanbrengen voor een comfortabele ondersteunende hechting
 - na enkele stappen best even terug aanspannen zodat de steun en het rekeffect blijven, zonder af te snoeren
- Er zijn twee maten en links en rechts zijn identiek
- Onderhoud van de spalk: alleen wassen met de hand met lauw water en een mild detergent. De plastieken kern niet uitnemen. Overtollig water verwijderen en laten drogen aan de lucht.

• **Figuur 6**



Figuur 7



• **Figuur 8**



■ **Bronnen:**

- American Orthopaedic Foot and Ankle Society (<http://www.aofas.org>)
- Infoblad RO 002 Raadpleging Orthopedie, UZ Pellenberg, KU Leuven (reproductie illustraties met toelating)
- Royce Medical (<http://www.roycemedical.com>)