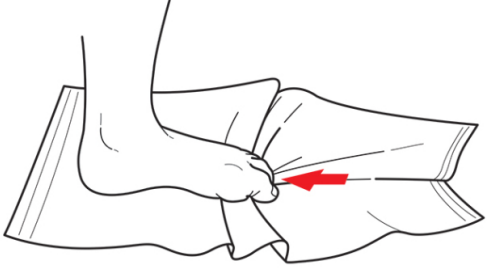
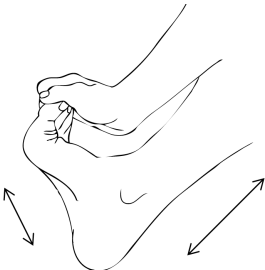
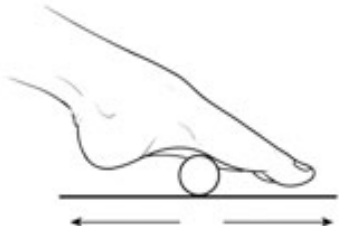


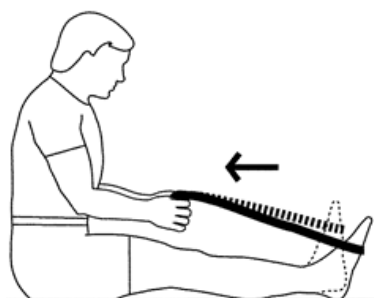
Oefenschema fasciitis plantaris (hielspoor)

Algemene regels

- er zijn 3 groepen van oefeningen (opwarming, voetzool stretching, kuit stretching)
- bij een oefensessie wordt **minstens 1 oefening uit elke groep** uitgevoerd
- **elke dag** moeten **minstens 2 oefensessies** worden uitgevoerd gedurende **minimum 3 maanden**. Tussendoor kunnen ook nog individuele oefeningen gedaan worden.
- de oefeningen mogen niet te pijnlijk zijn. Bij ernstige pijn moet de oefening gestopt worden.

1. Opwarming	
 2 x 1 minuut	Beweeg de voet in zo groot mogelijke kringetjes gedurende 1 minuut. Doe dit eerst in wijzerzin en vervolgens in tegenwijzerzin. Probeer ook met de tenen de beweging zo groot mogelijk mee te maken.
 3 x herhalen	Ga zitten op een stoel en leg een handdoek voor u op de grond. Plaats uw voet aan het ene uiteinde van de handdoek. Probeer nu met de tenen de handdoek geleidelijk dichterbij te trekken. Als dit helemaal gelukt is, probeert u, weer met de tenen, de handdoek terug weg te duwen. Herhaal dit 3 keer.
2. Voetzool stretching	
 3 x 15 seconden	Ga zitten op een stoel en plaats de hiel op de grond. Trek nu met je hand de tenen en enkel maximaal naar achter. Hou deze positie gedurende 15 seconden aan. Herhaal dit 3 keer.
 2 minuten	Ga zitten op een stoel. Rol met de voetzool over een tennisbal, fles of conservenblik heen en weer gedurende 2 minuten. Probeer telkens iets meer druk te zetten op de voet, maar zonder de voet pijn te doen. Voor een verkoelend effect kan de fles of het blik vooraf in de koelkast gelegd worden.

3. Kuit stretching



5 x 15 seconden

Ga zitten met de benen gestrekt. Leg een handdoek rond de voorvoet en trek de voet geleidelijk maximaal naar je toe. De knie moet volledig gestrekt blijven. Hou deze positie 15 seconden aan. Herhaal dit 5 keer.



5 x 15 seconden

Ga tegenover een muur staan en plaats je handen ertegen op ooghoogte. Zet de voet die je wil stretchen een stap naar achter. Buig nu geleidelijk de voorste knie en de armen tot je het in de kuit voelt trekken. De achterste knie moet volledig gestrekt blijven met de hiel op de grond en de voet moet recht naar de muur gericht zijn. Hou deze positie 15 seconden aan. Herhaal dit 5 keer. Als je geen trekkend gevoel krijgt in de kuit, moet je de aangetaste voet nog verder naar achter plaatsen.



5 x 15 seconden

Ga met de voorvoeten op een trede van de trap staan. Laat de hielen langzaam doorzakken tot je een trekkend gevoel ervaart in de kuit of voetzool. Hou deze positie 15 seconden aan. Herhaal dit 5 keer.