

## Oefeningen voor versterking van de achillespees

Bij achillespeesklachten is het belangrijk om de achillespees weer te gaan oefenen, zodat de belastbaarheid (dat wat je kunt) weer in evenwicht komt met de belasting (dat wat je wil doen, bijv. sportactiviteit).

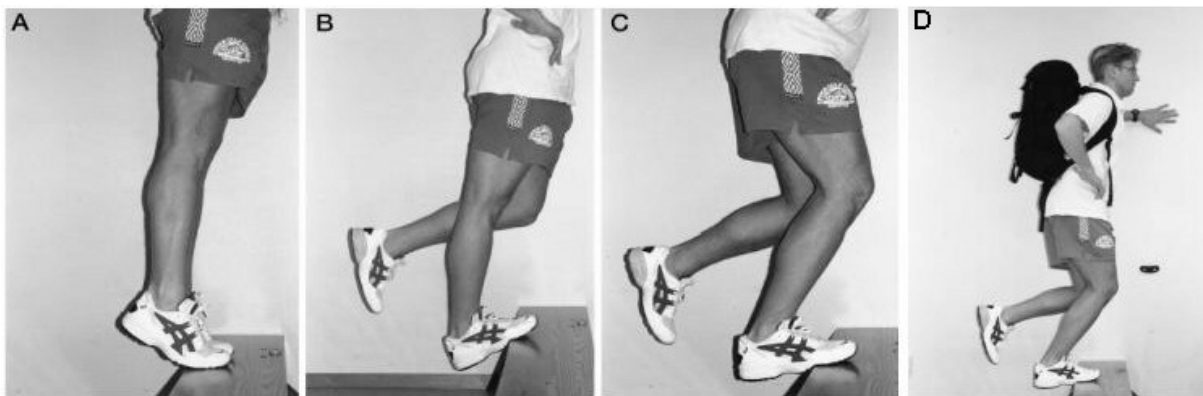
Een goede, doch eenvoudige oefening hiervoor is de volgende.

Ga thuis op de traprede staan met 2 voeten op de bal van je voeten. Ga zo diep mogelijk staan ("hangen" in de achillespees), met de knieën gestrekt en ga vervolgens in 1 seconde omhoog om op de tenen te komen (figuur A). Houdt de knieën gestrekt. Ga vervolgens weer omlaag in 6 seconden. De omlaaggaande fase duurt dus 2x zo lang als de omhooggaande fase!



Deze oefening is op een aantal manieren te verzwaren:

- Ga omhoog met 2 voeten, maar ga omlaag op 1 voet. Hierbij kun je de voeten om en om afwisselen, maar je kunt ook telkens op dezelfde (geblesseerde) zijde omlaag gaan (figuur B). Deze variant kan ook met een gebogen knie worden uitgevoerd (figuur C).
- Indien de oefening nog te licht is, kan deze verder verzwaard worden met behulp van een rugzak met gewicht (figuur D). Begin hierbij licht (1-2 kg), maar ga geleidelijk aan zwaarder.



Bij deze oefening wordt eccentrisch getraind. Dat wil zeggen: er wordt kracht geleverd, terwijl de spier-pees structuur wordt verlengd. Je houdt de beweging als het ware tegen. Deze vorm van training is bij uitstek geschikt voor het oefenen van peesstructuren, zoals de achillespees. Dit is echter ook een zware oefening en kan leiden tot pijnklachten. Dit is normaal! Omdat de beweging goed gecontroleerd is kan het ook geen kwaad. Met name de eerste 2 weken kan de oefening pijnlijk zijn, daarna zakt de pijn meestal. Zet door en sla je hierdoorheen. Uiteindelijk resulteert deze oefening in een sterkere achillespees en meestal ook in vermindering van klachten.

## Oefenfrequentie

\_\_\_\_\_ series van \_\_\_\_\_ herhalingen \_\_\_\_\_ keer per dag.