



wijkgezondheids  
centrum Nieuw Gent

# Achillespees tendinopathie



## Rekken

**3x 20sec, 3x per dag**



Steun tegen de muur en plaats de pijnlijke voet naar achter. De hiel blijft plat op de grond en de tenen wijzen recht naar voor.

Buig nu door het voorste been tot je de rek voelt in de kuit van het achterste been. Hou deze houding 3x 20sec aan.

Deze oefening voer je op twee manieren uit:

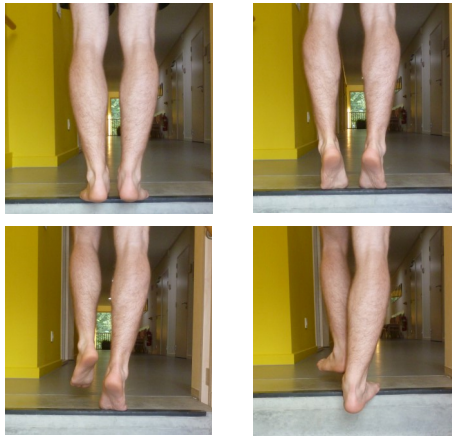
- Met het achterste been gestrekt
- Met het achterste been licht gebogen



wijkgezondheids  
centrum Nieuw Gent

# Versterken

**3x 15 herhalingen, dagelijks**



Deze oefening voer je best uit op een verhoog of op de laagste trede van een trap. Voer de volgende stappen uit:

1. Ga op je tenen staan aan de rand van de trede en duw je volledig omhoog
2. Hef nu de niet pijnlijke voet van de grond
3. Laat je traag terug naar beneden zakken op je pijnlijke voet (gedurende 3sec) tot je niet meer verder kan
4. Plaats je andere voet terug bij en herhaal deze stappen 3x 15 keer



# Ijs leggen

**15-20min, 3x per dag**



Wikkel een ice-pack in een keukenhanddoek en leg de voet ontspannen met de pijnlijke zone op het ijs.

# Blijven bewegen

**Niet vermijden!**

Beweeg geregeld op en neer met de voeten doorheen de dag of maak cirkelbewegingen om de doorbloeding te stimuleren.

Probeer te vermijden om te lang stil te zitten. Je mag gerust alledaagse taken uitvoeren thuis of op het werk, zo lang de belasting niet te groot is. Laat de pees eerst herstellen vooraleer je terug intensief gaat sporten of belasten.

