



wijkgezondheids  
centrum Nieuw Gent

# Hielspoor



## Rekken kuiten

**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

# Rekken voetzool

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



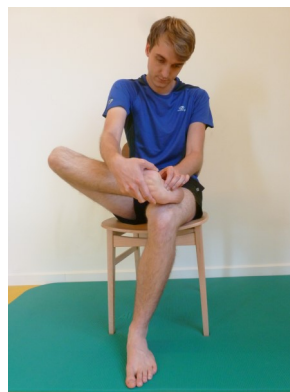
Ga zitten op een stoel en leg de enkel van de pijnlijke zijde op je andere knie. Trek nu met je handen de tenen en de voet van de pijnlijke zijde zo ver mogelijk naar boven, zodat je de voetzool goed voelt rekken.

Hou deze houding 3x 20sec aan.



# Losmaken

**10min, meermaals per dag**



Het losmaken kan op twee manieren:

1. Ga rechtstaan of op een stoel zitten en leg een tennisbal of een ander hard balletje onder de voetzool. Rol met de pijnlijke zone over de bal om alles goed los te maken.
2. Masseer zelf de voetzool goed los vanuit de rekhouding uit de vorige oefening.

