



wijkgezondheids
centrum Nieuw Gent

Shin splints



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:

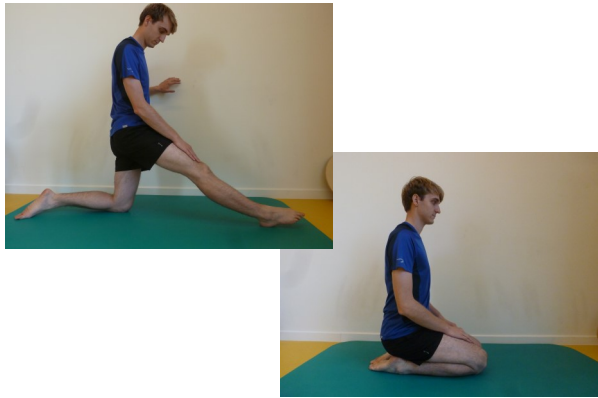
- Met het achterste been gestrekt
- Met het achterste been licht gebogen



wijkgezondheids
centrum Nieuw Gent

Rekken scheen

3x 20sec, 3x per dag



Ga op de knieën zitten en strek het pijnlijke been voor je uit en zet de hiel op de grond. Trek de voet actief naar beneden zodat je de rek goed voelt ter hoogte van het scheenbeen.

Hou deze houding 3x 20sec aan.

Als het niet te pijnlijk is, kan je als alternatief ook vanuit steun op de knieën met het zitvlak op de voeten gaan zitten. Ook deze houding hou je best 3x 20sec aan.



Ijs leggen

15-20min, 3x per dag



Wikkel een ice-pack in een keukenhanddoek en leg het ijs 15-20min op het pijnlijke scheenbeen.

Losmasseren

10min per dag



Ga zitten op een stoel en leg de enkel van de pijnlijke zijde op je andere knie. Masseer nu met de vingers het scheenbeen los door middel van cirkelvormige bewegingen.

