

Excentrische training kuitspieren

Informatie vooraf

- De onderstaande oefening mag pijn doen, mits de pijn binnen 24 uur tot het oorspronkelijke niveau is afgenomen. De pijn mag in de loop der tijd niet toenemen.
- Het grootste therapeutische effect wordt bereikt als de oefeningen twee maal daags gedaan worden
- Iedere sessie bestaat uit 3 series van 5 tot 15 herhalingen.
- Bouw het aantal herhalingen geleidelijk op, op geleide van de klachten.
- Als er geen pijn wordt gevoeld, kan de oefening zwaarder worden gemaakt door gewichtjes te gebruiken of meer herhalingen te doen
- Na 8 tot 12 weken mag resultaat verwacht worden.

Oefening 1:

Uitgangspositie: met beide voorvoeten stand op een traptrede of ophoging.

- Ga met beide voeten op de tenen staan (a). Til het goede been op zodat alleen op het pijnlijke been wordt gestaan, nog steeds op de tenen. Laat de hiel in minimaal 3 seconden zo ver mogelijk zakken (b). Zet de voet van het goede been weer naast de andere voet en ga met beide voeten opnieuw op de tenen staan (1).
Herhaal de oefening 15 keer. Indien te veel pijn gevoeld wordt, kan het aantal

herhalingen verlaagd worden. De oefening wordt driemaal herhaald. Later op de dag volgen nog 3 series per been.



Variatie voor de gevorderde:

- Maak de oefening zwaarder door een rugzak met gewicht te dragen of losse gewichtjes in de hand te nemen
- Als de oefening goed uitgevoerd wordt met gestrekt been, probeer dan dezelfde oefening te herhalen maar dan terug te keren naar de beginpositie met de knie licht gebogen (c).

© Jessica Gal, 2013