

Oefeningen voor het scheenbeen

Het herstel programma is opgesteld voor een scheenbeen irritatie uit stadium 1 of 2 en dient tweemaal per dag te worden uitgevoerd

1. Mobiliseren van de enkel

Ga zitten op een stoel; til de geblesseerde voet op en draai cirkels vanuit de enkel; eerste een sessie met de wijzers van de klok mee, daarna een sessie tegen de wijzers van de klok in; draai langzaam en gelijkmatig grote cirkels.

Aantal: 10 keer/ daarna 10-20 sec rust/ doe dit 3 keer.

2. Rekken van de lange kuitspieren

Bij een geblesseerde linker enkel: Maak met de rechtervoet een stap naar voren, zover dat de linkerhak net niet van de vloer los komt; de linker knie blijft gestrekt; verplaats het gewicht van de achterste voet naar de voorste voet en druk daarbij de hak van het achterste been stevig in de grond; deze oefening kan gemakkelijk uitgevoerd worden door de handen tegen een muur, boom of hek te plaatsen.

Duur 10-12 sec/ daarna 10-20 sec. rust/ doe dit 3 keer.

3. Rekken van de korte kuitspieren

Bij een geblesseerde linker enkel: kniel met de rechter knie op de vloer; laat de linker oksel op de linker knie rusten; druk de linker knie daarna zover naar voren dat de hak net niet van de vloer loskomt.

Duur: 10-12 sec./daarna 10-20 sec rust/doe dit 3 keer.

4. Versterken van de kuitbeenspieren

Ga op een stoel zitten met de voeten op de grond; de band (binnenband fiets) zit aan één kant stevig vast (bijvoorbeeld om een tafelpoot); leg de andere kant van de band om het midden van de geblesseerde voet; houd de knie 90 graden gebogen; schuif de voet tegen de weerstand van de band naar buiten en probeer de buitenrand van de voet omhoog te houden; houd de knie en bovenbeen op dezelfde plaats.

Eventueel kunt u proberen de buitenrand van de voet afwisselend omhoog (extra rek op de band) en weer terug te brengen.

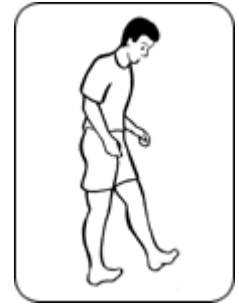
Duur: 10-12 sec./daaraan 10-12 sec rust/doe dit 20 keer.



5. Versterken van voorste scheenbeenspieren

Ga rechtop staan; loop op de hielen; voorvoet en middenvoet mogen de grond niet raken; maak kleine pasjes. Variant: loop op de binnenkant van beide voeten; druk daarbij de grote teen goed in de grond.

Duur: 10-12 sec./daarna 10-20 sec. rust/ doe dit 20 keer.



6. Versterken van kuitspieren

Ga rechtop staan; loop op de tenen; hiel en middenvoet mogen de grond niet raken; maak kleine pasjes.

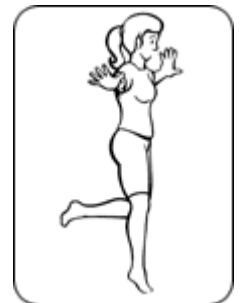
Duur: 10-12 sec./daarna 10-20 sec. rust/doe dit 20 keer.



7. Oefenen van coördinatie + versterken van spieren rondom de enkel

Ga op het geblesseerde been staan; de armen gespreid om de balans te bewaren; ga op de tenen staan en dan weer op de platte voet; hoe sneller de beweging wordt uitgevoerd hoe moeilijker het is om de balans te bewaren; de oefening kan nog extra verzwaard worden door de ogen tijdens de uitvoering dicht te doen.

Duur: 10-12 sec./daarna 10-20sec. rust/ doe dit 20 keer



8. Oefenen en coördinatie en versterken van spieren rondom de enkel

Ga met de geblesseerde voet voorzichtig op de rand van een opgerolde handdoek staan; de voet moet daarbij evenwijdig aan de rand van de opgerolde handdoek staan, waarbij de buitenste voetrand over de opgerolde handdoek staat, waarbij de buitenste voetrand over het telefoonboek heen helt; probeer gedurende de gestelde tijd van 10-12 seconden het evenwicht te bewaren.