

## 6&7. Oefenen van coördinatie en versterken van spieren rondom de enkel



(fig.6)



(fig.7)

Ga met de geblesseerde voet voorzichtig op de rand van een boek ( $\pm 1 \frac{1}{2}$  cm dik) staan (fig.6); de voet moet daarbij evenwijdig aan de rand van het boek staan, waarbij de buitenste voetrand over het boek heen helt; probeer gedurende de gestelde tijd van 8-10 (later 10-15 sec) seconden het evenwicht te bewaren duur 8-10 sec. daarna 10-15 sec. rust/ doe dit 20 keer. Links en Rechts.

Daarna haaks op het boek (fig. 7).  
Risico oefening; LET OP dat u de oefening goed uitvoert.

### Let op!!

Deze oefeningen zijn om een doel te bereiken en geen doel op zich, bent u daarom voorzichtig met de uitvoering van de oefeningen. Neem bij klachten altijd contact op met een arts en of fysiotherapeut, ga voor die tijd niet sporten. Daar wij geen inzicht hebben over de uitvoering van deze oefeningen bent u zelf verantwoordelijk hier voor en kunt u ons nooit aansprakelijk stellen.

Aanvulling:

### Uitvoering van de oefeningen:

Met de onderstaande oefeningen kun je de onderbeen en voetspieren versterken. Eén oefening is specifiek bedoeld voor versterking van de voetspieren. Alle andere oefeningen zijn gericht op het versterken van de spieren rondom de enkel en de kuit. Wissel bij het uitvoeren van de oefeningen de verschillende spiergroepen af. Terwijl je de ene spiergroep traint, heeft de andere zo rust. Voor sommige oefeningen heb je een band nodig. Hiervoor kun je de binnenband van een fiets of een zogenaamde dynaband (*sportzaak*) gebruiken. De oefeningen zijn gerangschikt van licht naar zwaar.

### Oefenprogramma bij een blessure:

Als je geblesseerd bent geweest en weer wilt gaan sporten, is het verstandig om van te voren een oefenprogramma af te werken. Met een oefenprogramma kun je de spieren zodanig versterken, dat zij weer volledig te belasten zijn. Als spierversterkende oefeningen deel uitmaken van een oefenprogramma voor het volledige herstel van een blessure, is het belangrijk dat je de belasting langzaam en geleidelijk opvoert. Begeleiding bij de uitvoering van het oefenprogramma door een (*sport*)fysiotherapeut of -arts is gewenst. De invulling van het oefenprogramma verschilt namelijk per blessure en per persoon.

Aangeraden wordt om te beginnen met een programma van 2 keer per dag 15 minuten, met 3 series van 10 tot 15 herhalingen per oefening (*of anders, zoals aangegeven bij de oefening*). Bij het uitvoeren van de oefeningen is pijn (*anders dan spierpijn*) het belangrijkste signaal om gas terug te nemen. Je mag de pijngrens niet overschrijden. Als de oefeningen te zwaar of te pijnlijk zijn wordt het herstel niet bevorderd maar juist vertraagd. Bouw het programma op in overleg met je behandelaar.

### Trainingsprogramma:

Ook als je geen blessure hebt, is het soms prettig om bepaalde spieren of spiergroepen te versterken. Als spierversterkende oefeningen deel uitmaken van een trainingsprogramma met als einddoel de spieren te versterken, mag de belasting hoger zijn dan wanneer het een oefenprogramma voor het herstel van een blessure betreft.

Je kunt in de opbouw bijvoorbeeld beginnen met een programma van dagelijks 15 tot 20 minuten, met 3 series van 10 tot 15 herhalingen per oefening. Bouw het aantal herhalingen langzaam op.

[www.buchrnhornen.nl](http://www.buchrnhornen.nl)



**Axium for motion**

Buchrnhornen | Dr. Cuyperslaan 86, 5623 BB Eindhoven |  
T 040 244 88 36 | F 040 221 69 75  
E-mail: [info@buchrnhornen.nl](mailto:info@buchrnhornen.nl)

## Scheenbeen klacht | Shin Splint irritatie

Deze aandoening komt vaak voor en veroorzaakt een zeurende pijn die het gevolg is van een ontsteking van de pezen aan de binnenkant van de voorkant van het onderbeen.

### Symptomen:

Stijfheid, pijn en kloppen, aan de binnenkant van het scheenbeen (hoewel de pijn kan uitstralen tot aan de buitenkant), ongeveer in het midden van het onderbeen of over de gehele lengte, van de enkel tot de knie. Pijn als u druk uitoefent op het ontstoken gedeelte. De pijn is het ergst als u begint te lopen, maar gaat soms over terwijl u aan het lopen bent, omdat de spieren dan losgemaakt zijn (dat is niet het geval bij een vermoeidheidsbreuk; dan blijft de pijn). Bij tendinitis begint u opnieuw pijn te voelen na het lopen, tijdens of in het ergste geval ook in rust.

### Oorzaken:

Vermoeide of te strakke kuitspieren veroorzaken te veel spanning in de pezen, waardoor die te hard uitgerekt worden en gaan scheuren. Overpronatie verergert dit probleem nog, evenals lopen op een harde ondergrond, bijvoorbeeld straatstenen. Als u begint te lopen, bent u het gevoeligst voor tendinitis van het onderbeen omdat u dan spieren begint te gebruiken die u daarvoor niet op dezelfde manier hebt gebruikt. Een andere veelvoorkomende oorzaak van deze aandoening bij beginners is de verkeerde keuze van joggingschoenen of het lopen met gewone gymschoenen. Ook lopers die na een lange rustperiode opnieuw beginnen te lopen, krijgen vaak tendinitis van het onderbeen omdat ze geneigd zijn het aantal kilometers te snel op te drijven.

### Medische behandeling:

Raadpleeg uw arts of een specialist, die u waarschijnlijk steunzolen zal voorschrijven om overpronatie te voorkomen. Een ultrasone behandeling en ontstekingsremmende medicijnen zijn soms nodig. Er wordt zelden tot een chirurgische ingreep overgegaan.

Oefeningen waarbij uw benen geen schokken moeten opvangen, zoals zwemmen, aqua-running, wandelen en fietsen in een lage versnelling.

### Preventieve maatregelen:

Om de pezen en spieren aan de voorkant van uw benen te stretchen en te versterken kunt u op een tafel of stoel gaan zitten en een gewicht aan uw voet bevestigen. Beweeg dan uw voet op en neer vanaf uw enkel zonder de knie te buigen. Of vraag een partner om uw voet tegen te houden. U kunt uw onderbeen ook versterken met elastische band. Maak een uiteinde van de band vast aan een zwaar voorwerp, bijvoorbeeld de poot van een fauteuil. Rek de band uit en maak het andere uiteinde aan de voorkant van uw voet vast.

Beweeg uw voet op en neer en van links naar rechts terwijl u het elastiek uitrekt om verschillende spiergroepen te versterken. Een speciale oefenband kan verkregen worden in goede sportzaken of via uw sportarts. Ten slotte moet u ervoor zorgen dat u stevige joggingschoenen draagt – en steunzolen als uw arts zegt dat u die nodig hebt. Loop niet met versleten schoenen. Warm goed op voor u begint te lopen en loop op een zachte doch vlakke ondergrond. Neem geen te grote passen; daardoor worden de scheenbeen spieren te zwaar belast.

## Oorza(a)k(en) aandoeningen specifiek bij sport

### Trainingsfouten:

- + te snelle opbouw
- + te intensief
- + extra baantrainingen
- + te veel heuvel/loszand
- + te harde ondergrond
- + onvoldoende warming-up
- + onvoldoende rekoefeningen

### Verkeerd schoeisel:

- + slechte of versleten demping
- + niet stabiel genoeg
- + verkeerde schoen keuze

### Anatomische en/of functie afwijking(en):

- + platvoeten
- + holvoeten
- + te grote bewegelijkheid enkel
- + beenlengteverschil
- + O/X benen
- + verkorte kuitspieren
- + overmatig proneren



## 1. Het mobiliseren van de enkel



Ga zitten, til de geblesseerde voet op en draai cirkels met de wijzers van de klok mee en 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 tot 3 keer. Doe dit links en rechts.

## 2. Rekken van de lange kuitspieren



Ga zitten, til de geblesseerde voet op en draai cirkels met de wijzers van de klok mee en 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 tot 3 keer. Doe dit links en rechts.

## 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 inkerknie daarna zover naar voren dat de hak net niet van de vloer loskomt (niet veren). Duur 10-12 sec daarna 10-20 sec rust/doe dit 3 keer. Doe dit links en rechts.

## 4. Versterken van voorste scheenbeen spieren



Ga rechtop staan; loop op de hakken, voorvoet en middenvoet mogen de grond niet raken; maak kleine pasjes Variant loop op de binnenkant van beide voeten, resp. op de buitenkant. Duur, 10-12 sec. daarna 10-20 sec rust, doe dit 20 keer. Doe dit links en rechts.

## 5. Oefenen van coördinatie en versterken van spieren rondom de enkel



Wandelen hoog op de tenen en hakken; grote tenen goed in de grond drukken. Duur 10-12 sec; daarna 10-20 sec rust doe dit 20 keer. Doe dit links en rechts.