



gratis oefeningen en stappenplan

hielpijn



voetentraining.nl

Zo kom je van hielpijn af

Hielpijn (fasciitis plantaris, hielspoor) is heel vervelend. Je kan er wel drie tot zes maanden last van hebben. Langer kan ook. Er zijn veel soorten behandelingen. Wat moet je kiezen? Wat werkt het beste voor jou?

We gaan je helpen. Gebruik daarvoor dit stappenplan.



Wij, Yvonne Bontekoning en Cocky Hoogeveen, wensen je veel succes met de oefeningen.

Bij vragen, neem gerust contact op:
info@voetentraining.nl

Je vindt ons ook op:



klik hier

Online
trainingsprogramma
bestellen

Stap 1: Een goede diagnose

Waarschijnlijk heb je al veel mogelijke behandelingen voorbij zien komen. Of zelf geprobeerd, maar zonder resultaat. Steunzolen geven bijvoorbeeld pijnverlichting, maar pakken de oorzaak niet aan.

Maar welke behandeling past nu bij jouw klacht? Een goede analyse van de oorzaak van jouw hielpijn is daarbij belangrijk.

Hiervoor kun je terecht bij de Erkend Voetentrainer. Een Erkend Voetentrainer is een fysio- of oefentherapeut gespecialiseerd in voeten. Hij/zij onderzoekt grondig je voeten en houding. De Erkend Voetentrainer vertelt je wat bij jou de oorzaak van je klacht is en welke behandeling het beste bij jou past.

Maak een afspraak en ga ondertussen aan de slag met de volgende stappen.

Alle Erkend Voetentrainers staan op deze kaart.



klik hier

<https://voetentraining.nl/kaart-erkende-voetentrainers/>

Stap 2: Belasting verminderen

Zorg dat je de belasting op je pijnlijke voet vermindert. Dus doe geen sporten waarbij je moet rennen of springen. Als je heel veel pijn hebt, niet doen. Doe een tijdje andere sporten zoals fietsen of zwemmen.

Stap 3: Oefening rek je peesplaat

Rek je peesplaat meerdere keren per dag, zo'n dertig seconden per keer. Doe dit voordat je uit je bed stapt en als je een tijdje hebt gezeten en wilt opstaan. Doe dit heel consequent en hou dit zeker een half jaar vol.

Het rekken van de peesplaat gaat zo:

1: Je zit op een stoel. Leg het been met hielpijn over het andere bovenbeen. Als het been met hielpijn je rechterbeen is, dan pak je met je linkerhand je hielbeen vast. Met je rechterhand pak je alle tenen vast (zie foto boven).

2: Trek nu je tenen langzaam naar je toe tot je een lichte rek voelt onder je voet (zie foto onder). Dit kan gevoelig zijn onder je voet. Houd deze rek tien tellen vast. Laat je tenen weer los om even te ontspannen. Rek nog een keer tien tellen. Waarschijnlijk kun je nu je tenen iets meer naar je toe trekken.

Stap 4: Schoenadvies

Draag schoenen met een stijve zool onder je voorvoet, zodat je tenen niet hoeven te buigen. Dit geldt alleen voor de periode dat je hielpijn hebt.



Stap 5: Oefening balletje rollen in de lengte

- Ga op een stoel zitten. Als je een goede balans hebt, kun je de oefening ook staand doen.
- Houd je knieën iets van elkaar, zodat je bovenbenen recht naar voren wijzen. Je onderbeen staat recht onder je knie.
- Deel je voet denkbeeldig in de lengte in drie banen. Je hebt een buitenste (1), een middelste (2) en een binnenste deel (3) van je voet.



- Plaats het massageballetje onder je voorvoet.
- Rol heel rustig de massagebal van de bal van je voet tot het begin van je hiel. Druk daarbij een beetje op het balletje. Je knie mag hierbij niet naar binnen staan.

- Rol de bal zonder druk terug naar de voorvoet.
- Doe dit tien keer onder ieder deel van je voet. Dus in totaal dertig keer. Het gaat niet om kracht en ook niet om snelheid. Probeer goed te voelen wat je doet.
- Als je de oefening voor de ene voet gedaan hebt, ga dan even lopen en voel of er verschil is met de andere voet.
- Herhaal de oefening voor de andere voet.
- Doe de oefening dagelijks.

Stap 6: Let op hoe je staat

Heb je wel eens gekeken hoe je staat?
Check dit op blote voeten.

Sta je met je voeten naar binnen gezakt?
Zet je voeten rechtop zodat je de druk midden
onder je hiel voelt en niet aan de binnenzijde.

Voel je meer druk op je ene voet dan op je
andere? Beweeg je bekken dan eens vijf keer
naar links en naar rechts.

Probeer je voeten vlak op de grond te houden.
Probeer hierna je gewicht goed over beide
voeten te verdelen.



**Alle foto's en teksten op deze website
zijn eigendom van Voetentraining.nl.**

Deze mogen NIET worden verveelvoudigd,
gekopieerd, gepubliceerd, opgeslagen,
aangepast of gebruikt in welke vorm dan ook,
online of offline, zonder voorafgaande
schriftelijke toestemming van de auteurs.

Disclaimer :

*Voetentraining heeft deze oefeningen met de
grootst mogelijke zorg samengesteld.
Het doen van deze oefeningen is echter voor
rekening en risico van de gebruiker.
Voetentraining is niet verantwoordelijk.
Bij twijfel een huisarts raadplegen.*

