

Adviezen na schokgolftherapie

U bent behandeld door de arts middels schokgolftherapie vanwege hielpijn. Om het herstel proces zo optimaal mogelijk te laten verlopen krijgt u oefentherapie instructies voor thuis.

Een week na de behandeling start u met de oefentherapie.

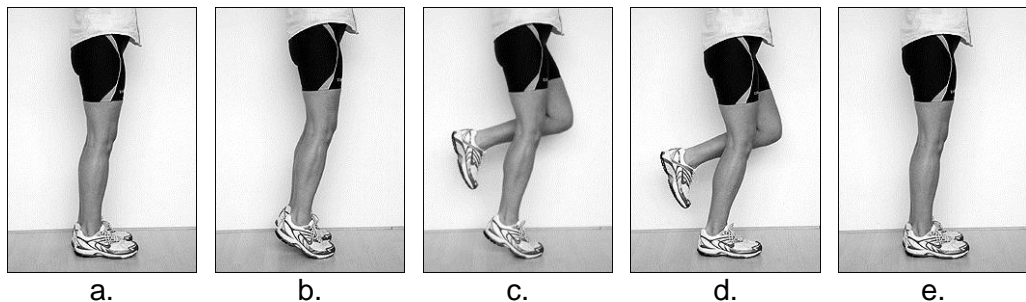
Belangrijk:

Voor en na de ingreep dient u geen ontstekingsremmers te gebruiken.

Oefeningen

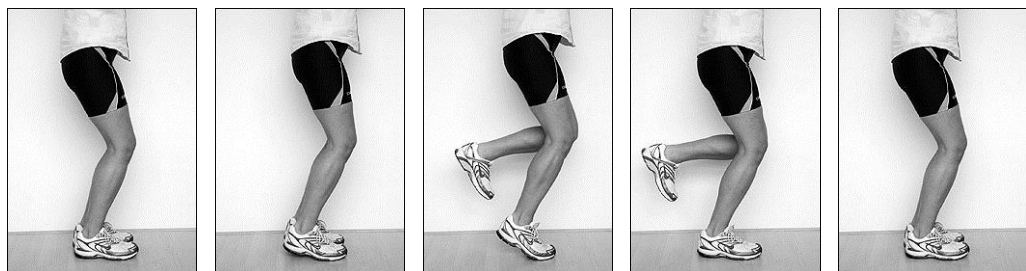
De oefeningen zijn gericht op het versterken van de kuitspieren.

Met gestrekte knieën



a. b. c. d. e.

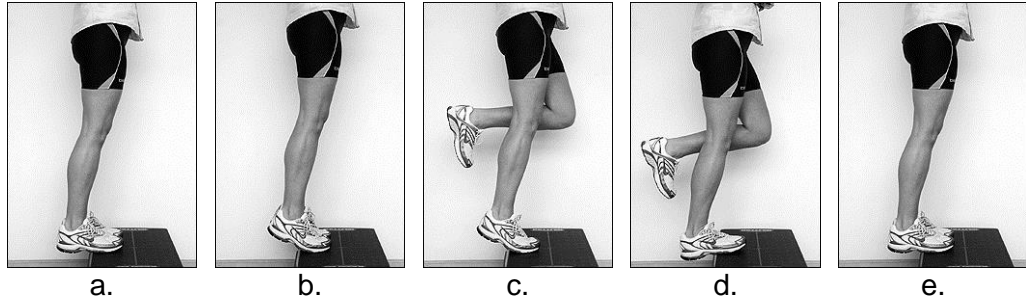
Met gebogen knieën



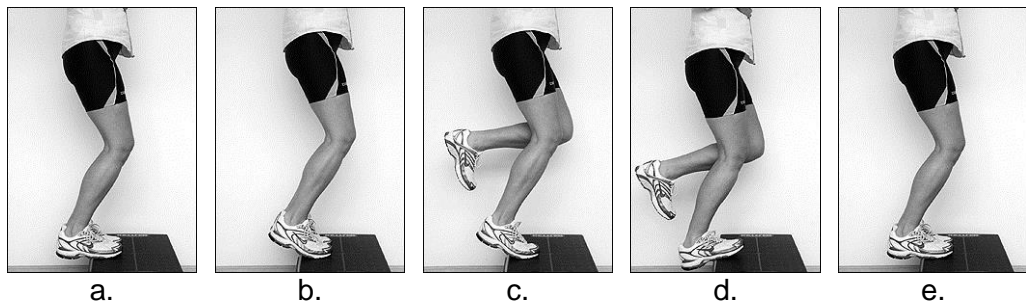
a. b. c. d. e.

- Stand op beide voeten.
- Tenenstand op beide voeten.
- Het niet aangedane been optillen.
- Langzaam het aangedane been laten zakken (hak op de grond).
- Eindigen met stand op beide voeten.

Met
gestrekte
knieën



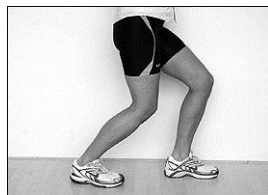
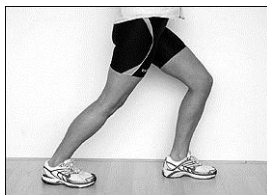
Met
gebogen
knieën



- Stand op beide voeten op een verhoging, bijvoorbeeld de onderste traprede.
- Tenenstand op beide voeten.
- Het niet aangedane been optillen.
- Langzaam op het aangedane been doorzakken.
- Eindigen met stand op beide voeten.

U doet de oefeningen 2 maal daags, 3 series van 15 herhalingen.
De pauze tussen de series is 30 seconden.

Sluit de reeks van series af met rekoefeningen voor de kuit.



Leun met de handen tegen de muur. Plaats het te rekken been gestrekt/gebogen naar achteren met de voet plat op de grond. Breng je lichaamsgewicht richting de muur waarbij de hiel op de grond blijft. De oefening mag niet pijnlijk zijn, maar wel een rek gevoel geven. Houdt deze stand 20 seconden vast en herhaal dit 3 keer.

Neem bij problemen in de eerste weken na behandeling contact op met de poli Orthopedie.

Contactgegevens

Polikliniek Orthopedie (tijdens kantooruren), ☎ (036) 868 8805.