











Patiënt:

Datum: 10-9-2009

Excentrische oefentherapie achillespees (2^e fase)

Met rechte knie	Uitvoering	Met gebogen knie
	Stand op beide voeten op een verhoging, bv. de onderste traptrede	
	Tenenstand op beide voeten	
	Nu wordt het niet aangedane been gebogen	
	Langzaam op het aangedane been doorzakken	
	Eindigen met stand op beide voeten en terug naar de uitgangspositie (figuur 1)	

Maak 3 series van 10 à 15 herhalingen (waarna telkens 15 seconden rust). Dit geheel 3 à 5 x per dag herhalen.