

OEFENINGEN



Spierversterkende oefening



Rekoefening

Oefeningen kunnen worden meegegeven als podotherapeutische interventie, ter ondersteuning van een podotherapeutische interventie en ter preventie. Het adviseren van passende oefeningen is een belangrijk onderdeel van de behandeling. Afhankelijk van de hulpvraag kunnen er verschillende oefeningen gegeven worden ten behoeve van voet, enkel, knie, onderbeen en bovenbeen.

SPIERVERSTERKENDE OEFENINGEN

Wanneer spieren of spiergroepen niet goed functioneren, zullen spierversterkende oefeningen worden geadviseerd. Deze oefeningen zijn vooral van belang als bepaalde spieren te zwak zijn in verhouding tot andere spieren. Door deze krachtsverschillen op te heffen wordt de kans op blessures kleiner en zullen bestaande blessures sneller herstellen of voorkomen worden. Spierversterkende oefeningen zorgen voor meer kracht en een goede stabiliteit rond de gewrichten.

REKOEFFENINGEN

Rekoefeningen zijn een goede manier om leniger te worden en zo blessurerisico te verminderen en eventuele bestaande blessures sneller te laten herstellen. Bovendien kunnen rekoefeningen ook resulteren in een toename van kracht, doordat elastische pezen beter gebruik kunnen maken van het reactief vermogen van een spier. Er zijn verschillende manieren om te rekken. De twee methodes die het meest worden toegepast zijn statisch rekken en dynamisch rekken. Bij statisch rekken wordt de spier langzaam en voorzichtig op rek gebracht tot in de uiterste stand. Deze wordt vervolgens in deze positie gedurende een aantal seconden vastgehouden. Bij dynamisch rekken wordt de spier al verend op lengte gebracht. Rekoefeningen verminderen stijfheid en spanning van de spieren. Het regelmatig passief stretchen van collageen weefsel kan bijdragen aan een grotere mobiliteit.