

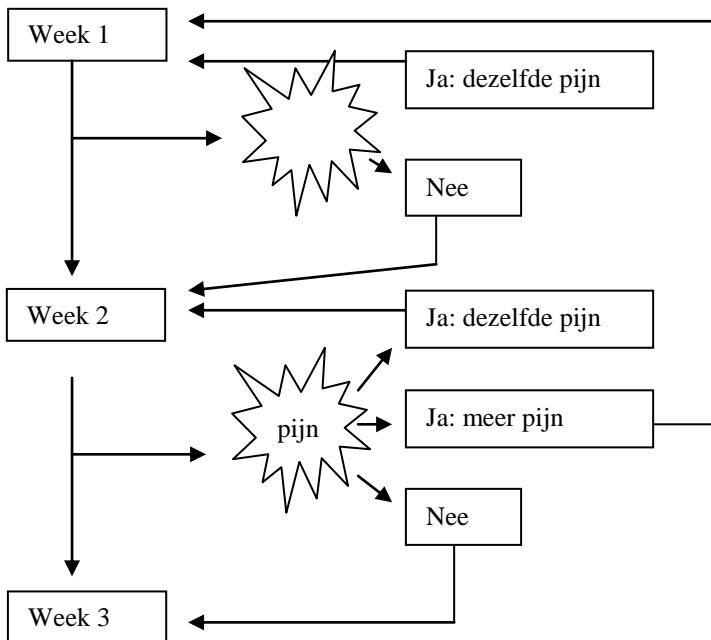
Oefenschema voor een Achillespeesklachten (tendinose)

Uitvoering van de dropoefening:

U staat met beide voorvoeten op een trede. U laat de hielen zakken tot onder de trede. U komt terug op de tenen via het gezonde been en begint opnieuw. Indien u aan beide zijde klachten heeft, trekt u zich omhoog met uw armen om vervolgens weer opnieuw te starten.

Indien u in een week dezelfde pijn ervaart, moet u een week nummer in training terug. Indien u meer pijn ervaart gaat u 2 weeknummers in training terug. Verzwaren van de oefening gaat met een rugzakje op uw rug gevuld met het aantal kilo's dat overeenkomt met de percentages van uw gewicht.

Schema voortgang oefenprogramma voor een Achillespeesklacht (tendinose)



Week	Dag	Snelheid	Oefening: uitvoeren zowel met gebogen al gestrekt been
1	1	traag	1 x 15x de dropoefening met beide voeten gelijk, terugkeren op het gezonde been, 1 maal per dag
	2		1 x 15x de dropoefening met beide voeten gelijk, terugkeren op het gezonde been, 2 maal per dag
	3		2 x 15x de dropoefening met beide voeten gelijk, terugkeren op het gezonde been, 2 maal per dag
	4		2 x 15x de dropoefening met beide voeten gelijk, terugkeren op het gezonde been, 2 maal per dag
	5-7		3 x 15x de dropoefening met beide voeten gelijk, terugkeren op het gezonde been, 2 maal per dag
2	1-3	traag	3 x 15x de dropoefening met beide voeten gelijk, meer gewicht op het aangedane been, terugkeren op het gezonde been, 2 maal per dag
	4-5	matig snel	3 x 15x de dropoefening met beide voeten gelijk, meer gewicht op het aangedane been, terugkeren op het gezonde been, 2 maal per dag
	6-7	snel	3 x 15x de dropoefening met beide voeten gelijk, meer gewicht op het aangedane been, terugkeren op het gezonde been, 2 maal per dag
3	1-3	traag	3 x 15x de dropoefening met een voet, terugkeren op het gezonde been, 2 maal per dag
	4-5	matig snel	3 x 15x de dropoefening met een voet, terugkeren op het gezonde been, 2 maal per dag
	6-7	snel	3 x 15x de dropoefening met een voet, terugkeren op het gezonde been, 2 maal per dag
4	1-3	traag	3 x 15x de dropoefening met een voet, verzwaren met 10% van uw lichaamsgewicht, terugkeren op het gezonde been, 2 maal per dag
	4-5	matig snel	3 x 15x de dropoefening met een voet, verzwaren met 10% van uw lichaamsgewicht, terugkeren op het gezonde been, 2 maal per dag
	6-7	snel	3 x 15x de dropoefening met een voet, verzwaren met 10% van uw lichaamsgewicht, terugkeren op het gezonde been, 2 maal per dag
5	1-3	traag	3 x 15x de dropoefening met een voet, verzwaren met 20% van uw lichaamsgewicht, terugkeren op het gezonde been, 2 maal per dag
	4-5	matig snel	3 x 15x de dropoefening met een voet, verzwaren met 20% van uw lichaamsgewicht, terugkeren op het gezonde been, 2 maal per dag
	6-7	snel	3 x 15x de dropoefening met een voet, verzwaren met 20% van uw lichaamsgewicht, terugkeren op het gezonde been, 2 maal per dag
6	1-3	traag	3 x 15x de dropoefening met een voet, verzwaren met 30% van uw lichaamsgewicht, terugkeren op het gezonde been, 2 maal per dag
	4-5	matig snel	3 x 15x de dropoefening met een voet, verzwaren met 30% van uw lichaamsgewicht, terugkeren op het gezonde been, 2 maal per dag
	6-7	snel	3 x 15x de dropoefening met een voet, verzwaren met 30% van uw lichaamsgewicht, terugkeren op het gezonde been, 2 maal per dag
7-12	1-3 4-5 6-7	traag matig snel snel	Idem als in week 6, maar dan elke week nog weer 10% van uw lichaamsgewicht toevoegen.