Oefenprotocol Fasciopathie Plantaris

Uitvoering van de oefening – Rathleff et al. (2015)

Dit oefenprotocol is gebaseerd op het onderzoek van Rathleff et al. (2015), waarbij high-load krachttraining significant betere resultaten gaf dan rekoefeningen bij patiënten met fasciopathie plantaris. De oefening combineert belasting van de achillespees met activatie van het windlass-mechanisme door dorsaalflexie van de teengewrichten.

Benodigdheden

- Een trap of verhoogd oppervlak waarvan de hiel vrij kan zakken
- Een opgerold handdoekje of t-shirt
- Een trapleuning of steunpunt voor balans
- Een rugzak met boeken (voor belastingsopbouw vanaf week 3)

Uitvoering

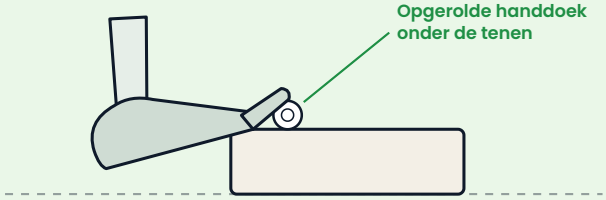
Voorbereiding – Rol een handdoekje op en leg dit op de eerste traptrede, zo dat het stevig ligt en niet kan wegschuiven. Het handdoekje zorgt ervoor dat de teengewrichten maximaal naar boven worden gebogen tijdens de oefening, waardoor de plantaire fascia via het windlass-mechanisme optimaal wordt belast.

Beginpositie – Ga met uw voorvoet op de trede staan, zodat de tenen op het handdoekje rusten en de hiel vrij over de rand hangt. Pak de trapleuning vast voor balans, maar leun er niet op. Bij instructie voor tweebenige uitvoering plaatst u beide voeten op dezelfde manier.

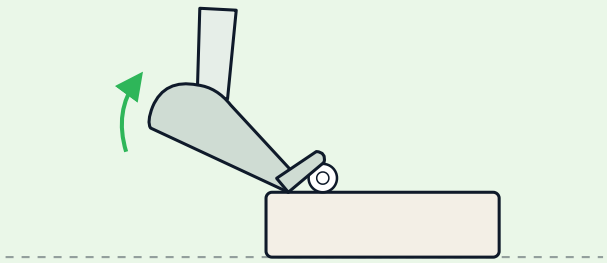
Bewegingsuitvoering – Kom in drie seconden langzaam op uw tenen omhoog via het volledige bewegingsbereik. Houd de hoogste positie twee seconden vast. Laat vervolgens de hiel in drie seconden gecontroleerd omlaag zakken, zo ver als comfortabel mogelijk. Dit is één herhaling van in totaal acht seconden.

Sets en rust – Voer het voorgeschreven aantal herhalingen en sets uit (zie weekschema op pagina 2). Neem voldoende rust tussen de sets. Voer de oefening om de dag uit — dit geeft het weefsel de tijd om te herstellen en sterker te worden.

Belastingsopbouw – Begin zonder extra gewicht. Zodra het voorgeschreven aantal herhalingen vlot gaat, verhoogt u de belasting door een rugzak met boeken te dragen. Voeg geleidelijk gewicht toe en noteer het gebruikte gewicht per sessie om uw voortgang bij te houden.



1. Startpositie
Hiel zakt gecontroleerd onder de rand van de trede



2. Eindpositie
Volledig op de tenen, 2 seconden vasthouden

Schematische weergave van de oefening: FA Education, naar Rathleff MS et al. Scand J Med Sci Sports. 2015;25:e292–e300.

Let op
Lichte spierpijn in de kuit na de oefening is normaal. Neemt de hielpijn sterk toe tijdens of direct na de oefening? Verlaag dan de belasting of schakel over naar tweebenige uitvoering en bespreek dit met uw fysiotherapeut.

Weekschema – Week 1 t/m 12

Progressieve belastingsopbouw conform Rathleff et al. (2015)

Cadans per herhaling (geldt voor alle weken):

3 sec	2 sec	3 sec	= 8 sec
Omhoog	Vasthouden	Omlaag	Per herhaling

Week	Frequentie	Sets	Herh. (RM)	Belasting	Aandachtspunt
1	Om de dag	**3**	**12 RM**	Lichaamsgewicht – geen rugzak	*Startweek – focus op techniek en cadans*
2	Om de dag	**3**	**12 RM**	Lichaamsgewicht – geen rugzak	*Zelfde als week 1*
3	Om de dag	**4**	**10 RM**	Rugzak – belasting op eigen inzicht	*Opschalen: 4 sets – rugzak toevoegen*
4	Om de dag	**4**	**10 RM**	Rugzak – belasting op eigen inzicht	
5	Om de dag	**5**	**8 RM**	Rugzak – belasting op eigen inzicht	*Opschalen naar 5 sets van 8 herhalingen*
6	Om de dag	**5**	**8 RM**	Rugzak – belasting op eigen inzicht	
7	Om de dag	**5**	**8 RM**	Rugzak – belasting op eigen inzicht	
8	Om de dag	**5**	**8 RM**	Rugzak – belasting op eigen inzicht	
9	Om de dag	**5**	**8 RM**	Rugzak – belasting op eigen inzicht	
10	Om de dag	**5**	**8 RM**	Rugzak – belasting op eigen inzicht	
11	Om de dag	**5**	**8 RM**	Rugzak – belasting op eigen inzicht	
12	Om de dag	**5**	**8 RM**	Rugzak – belasting op eigen inzicht	*Einde trainingsprotocol – evalueer met fysiotherapeut*

Fase 1 (week 1–2)	Fase 2 (week 3–4)	Fase 3 (week 5–12)
3 sets × 12 RM	**4 sets × 10 RM**	**5 sets × 8 RM**
Gewenning aan de oefening. Focus op correcte techniek en cadans.	Eerste belastingsstap met rugzak. Progressie op eigen inzicht.	Maximale belastingsfase. Wekelijks belasting verhogen naar inzicht.

Progressieregel

Verhoog de belasting (rugzakgewicht) zodra u het voorgeschreven aantal herhalingen kunt uitvoeren met de juiste cadans (3-2-3) én zonder dat de hielpijn hoger dan 4/10 uitkomt. Noteer het gebruikte gewicht per sessie voor uw eigen overzicht.