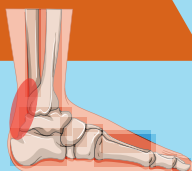


1

WAT MERK IK VAN EEN BLESSURE AAN MIJN ACHILLESPEES?

- VERDIKKING VAN DE ACHILLESPEES
- PIJNKLACHTEN TIJDENS OF NA INSPANNING
- PIJN BIJ HET KNIJPEN IN DE ACHILLESPEES



2

WANNEER MOET IK CONTACT OPNEMEN MET EEN ZORGVERLENER ?

- BIJ TWIJFEL OVER DE DIAGNOSE
- ALS DE KLACHTEN NA DRIE MAANDEN NIET MINDER ZIJN

3

WAT KAN IK ZELF DOEN?

WACHT NIET AF EN NEEM GEEN LANGDURIGE RUST



DOE KRACHT OEFENINGEN VAN DE KUITSPIEREN



VERMIJD ACTIVITEITEN DIE VEEL PIJN GEVEN



BOUW HET SPORTEN RUSTIG OP ALS HET BETER GAAT



WAT KUN JE VERWACHTEN?

2/3

HERSTELT NA 1 JAAR

MEER WETEN?

