

Oefening 1.A: Voet-rol-massage met een tennisbal

- Begin in deze oefening eerst even met het warm maken van je voet en gevoel te krijgen tussen de bal en de voet. Wanneer je goed grip op de tennisbal hebt, ga je de bal vanaf de hiel naar de tenen rollen.
- Bij deze oefening is het handig om de voet weer in denkbeeldige delen op te splitsen, zodat je de hele voet mee pakt in de massage. Begin bijvoorbeeld aan de binnenkant van de hiel en rol dan naar de eerste teen, vervolgens iets meer naar het midden naar de tweede teen en eindig bij de buitenkant van de hiel en de vijfde teen.
- Voer deze oefening 1 keer per dag uit, per keer ongeveer 1 minuut per voet. De oefening kan staand of zittend worden uitgevoerd.

Oefening 1.B: Tennisbal kneden met de voorvoet.

- We blijven bij deze oefening gebruik maken van de tennisbal.
- Plaats de tennisbal onder de bal van de voet (net achter de tenen) en hierbij houd je de hiel op de grond. Maak dan een kneedbeweging met de voorvoet, duw de bal in naar beneden vanuit de bal van de voet en knijp ook de tenen om de bal. Wanneer je de bal weer loslaat, ontspan je weer even je hele voet.
- Het is handig om hierbij ook de beweging met de hand te maken. Denk hierbij aan de beweging die je maakt als je bijvoorbeeld met de handen koekjesdeeg aan het kneden bent. Het wil soms helpen om met de hand de beweging mee te maken, zodat je beter aanvoelt hoe de beweging in de voet gaat.
- Maak deze kneedbeweging 10-12 keer per voet.



Oefening 1.C: Voetzool massage met drukpunten

- Gebruik de tennisbal om de voet te masseren. Begin bij de hiel en deel het oppervlak van de hiel in 4 delen: binnenkant hiel een voorste deel en een achterste deel en buitenkant hiel in een voorste en achterste deel. Plaats de hiel op de tennisbal en bouw druk op met je gewicht op de tennisbal. Masseer zo de hele hiel.
- Vanaf de hiel verplaats je de bal naar het midden van de voet en ook hier wordt druk opgebouwd. Handig om aan te houden is dat je eerste de bal ter hoogte van het eerste middenvoetsbeentje aan de binnenkant van je voet plaatst en vervolgens naar de buitenkant van je voet gaat.
- Vanaf het midden van de voet eindig je vooraan waar de middenvoetsbeentjes over gaan in de tenen. Hier verplaats je de drukopbouw van je grote teen, naar je tweede teen, derde, vierde en eindigt bij je kleine teen.
- Voer deze oefening 1 keer per dag uit en voer op elke punt minstens 5 keer druk uit. Wanneer sommige plaatsen gevoelig waren is het fijn om deze plaatsen nog een keer te herhalen. De oefening kan staand of zittend worden uitgevoerd.



Oefening 1.D: Voetpomp met behulp van de tennisbal

- Bij deze oefening wordt vooral de middenvoet gestimuleerd. Plaats de tennisbal onder het middelste deel van je voet en maak dan een beweging alsof je voet op een voetpomp staat.
- Ook hier kan je de voet opdelen in 3 delen: binnenkant, midden en buitenkant. Voer de oefening in een vlot tempo uit voor ongeveer 30 seconden. De oefening kan staand of zittend worden uitgevoerd.

Oefening 2.A: Hallux valgus passief

- Bij deze oefeningen beginnen we eerst passief met het plaatsen van de grote teen recht vooruit. Zet de teen met de hand recht vooruit en probeer dan de teen vast te houden in deze positie. Soms is dit mogelijk zonder hulp van de hand, maar schiet de grote teen terug naar zijn scheve stand, houdt dan de teen recht naar voren vast met de hand.
- Herhaal dit 10-12 keer per voet en houd hierbij de stand 3 tot 5 seconden vast.



Oefening 2.B: hallux valgus actief

- Stap 2 is om de passieve oefening voor de grote teen actief te gaan maken. Til de grote teen op en plaats hem dan naar de zijkant. Eigenlijk zetten we de teen hetzelfde neer als dat wordt gedaan tijdens het passief uitvoeren in oefening 2.A, maar nu vanuit de spierkracht zelf. De spier die wordt geactiveerd loopt aan de binnenkant van de voet, deze kan je ook voelen aanspannen.
- Herhaal dit 10-12 keer per voet en houd hierbij de stand 3 tot 5 seconden vast.



Oefening 2.C: Hallux valgus met weerstand

- De volgende stap is om de spier die aan de binnenkant van de voet loopt sterker te maken. Dit kan door het plaatsen van een elastiek om de grote tenen.
- Zet de hielen goed op de grond en til de voorvoet op en beweeg deze naar de buitenkant. Zo ver dat er spanning op het elastiek komt. Let op dat daarbij de grote tenen naar voren blijven wijzen en niet mee gaan in de richting van de kleine tenen. Door spanning op het elastiek te zetten moet de spier die de grote teen aanstuurt om naar voren te wijzen kracht leveren.
- Herhaal dit 10-12 keer per voet en houd hierbij de stand 3 tot 5 seconden vast.



Oefening 3.A: Dwarse voetboog passief

- Net zoals je met de hand de muis van de duim en de muis van de pink naar elkaar toe kan buigen, probeer je deze beweging ook met de voet. Je pakt de voet bij de bal van de voet met twee handen vast, waarbij 1 hand het grote teengewricht vasthoudt en de andere hand ligt in lijn van de kleine teengewrichten (teen 2 t/m teen 5). Buig dan de voet in een lichte boog, waarbij je een plooi ziet ontstaan in het verlengde van de grote teen en de tweede teen.
- Herhaal dit 10-12 keer per voet. Door deze oefening uit te voeren worden de kleine spieren in de voorvoet getraind.



Oefening 3.B: Dwarse voetboog actief

- Om oefening 2.A uit te breiden kan de oefeningen zonder hulp van de handen worden uitgevoerd (na eerst de beweging met de handen te sturen). In plaats van de dwarse voetboog passief uit te voeren, ga je deze actief maken.
- Plaats hiervoor de voet op de grond en plaats dan aan beide zijde op het breedste punt van de voorvoet een vinger (of plaats de voet op een A4 papier en zet een streepje langs de breedste punten van de voorvoet). Maak dan dezelfde beweging als die je maakte tijdens oefening 2.A, maar nu vanuit spierkracht. Hierbij bolt de voorvoet wat op in het verlengde van de tweede teen. Trek denkbeeldig aan een touwtje de dwarse voetboog omhoog. Er ontstaat dan ruimte tussen de voet en de vingers, of tussen en de streepjes op het papier.
- Soms helpt het om een bolletje van je sok te maken en onder de voorvoet te plaatsen, dan voel je waar de voorvoet heen moet gaan tijdens de beweging. Let op dat je niet met de tenen gaat klauwen, want dan maak je de beweging vanuit een andere spiergroep, houdt deze dan ook zo ontspannen mogelijk.
- Herhaal dit 10-12 keer per voet.



Oefening 4.A: Heffen van de voet

- Ga met de benen gestrekt zitten op de bank. Buig de tenen in klauwstand en haal dan de tenen naar je toe. Houd deze positie 5 seconden vast en ontspan dan weer de voeten.
- Herhaal dit 10-12 keer. Bij deze oefeningen wordt de spier, die ervoor zorgt dat de voet tijdens het wandelen wordt opgetild, getraind. Hierdoor zal er minder snel vermoeidheid in de voet optreden tijdens bewegen.



Oefening 4.B: Heffen van de voet uitbreiden

- Oefening 4.A kan zwaarder gemaakt worden door tussen de tenen een voorwerp te klemmen en dan een zwaaibeweging vanuit de enkel inzetten. Hierbij haal je ook weer de voet naar je toe.
- De oefening kan verder uitgebreid worden door met de tissue (of stiften of een ander voorwerp) tussen de tenen en de voorvoet geklemd, te gaan lopen op de hielen.
- Beide oefeningen trainen ook weer de spier die het heffen van de voet mogelijk maakt. Herhaal dit 10-12 keer per voet.



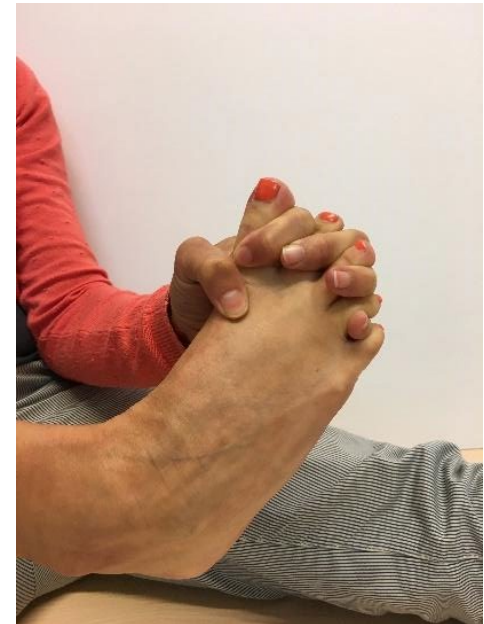
Oefening 5: Middenvoet mobiliseren

- Deze oefening is goed om de middenvoet losser te maken door de middenvoetsbeentjes te bewegen van elkaar en langs elkaar.
- Begin aan de binnenkant van de voet en werk zo naar de buitenkant van de voet toe. Pak het eerste middenvoetsbeentje vast en met de andere hand het tweede en trek de botjes wat uit elkaar. Herhaal dit minstens 5 keer en beweeg dan de middenvoetsbeentjes langs elkaar. Dus 1 botje naar beneden en de anderen naar boven, zodat er een schaarbeweging ontstaat. Herhaal ook dit 5 keer.
- Schuif vervolgens de handen op naar het tweede middenvoetsbeentje en het derde, vervolgens drie en vier en als laatste vier en vijf.



Oefening 6: Hand- voetbidgreep

- Kom zitten en leg een voet op de knie/ bovenbeen. Spreid de tenen en plaats de vingers tussen de tenen. Houd deze houding een tijdje vast en eventueel kan er wat beweging worden toegevoegd.
- Duw de tenen van je af en trek ze naar je toe. Draai vervolgens rondjes met de handen waardoor de tenen ook meedraaien. Draai linksom en ook rechtsom. Let hierbij op de je niet de draaibeweging in de enkel maakt, maar fixeer met je andere hand de enkel. Zo vindt de beweging ook echt plaats bij de tenen.
- Voer deze oefening 1 keer per dag uit in een zittende positie.



Oefening 7: Voetwreef rekken

- Bij deze oefeningen wordt de bovenkant van de voet gerekt, de wreef. Deze oefening kan staand of zittend worden uitgevoerd.
- Begin met het plaatsen van de bovenkant van de tenen en voorvoet op de vloer. Breng dan langzaam het gewicht richting de hele bovenkant van de voet en voel rek ontstaan op de wreef.
- Het kan fijn zijn om een zachte deken of handdoek onder de voet te leggen voor meer comfort. En als de oefening te intens aanvoelt kan de voet wat hoger geplaatst worden, bijvoorbeeld op een opgerolde deken of onderste traptree.
- Herhaal dit 3-5 keer per voet en houd hierbij de houding 10 seconden vast.



Oefening 8: Diverse teen oefeningen

- Pak met de tenen voorwerpen op, bijvoorbeeld knikkers, stiften, tissues of sokken. Maak hierbij echt een grijpbeweging met de tenen.
- Scheur met de tenen een tissue kapot.
- Klem een stift tussen de grote teen en tweede teen en teken dan een cirkel (of andere vormen).
- Rol met de tenen een handdoek op.
- Til met beide voeten voorwerpen op, bijvoorbeeld je schoen, klem met de tenen en de rest van de voet het voorwerp vast.

