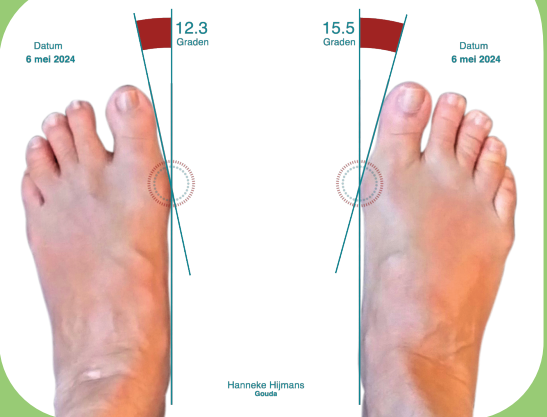


Voor (6 mei 2024)



Na (14 november 2024)



1 op de 10 jongvolwassenen heeft al pijnlijke voeten en meer dan de helft van de Nederlanders draagt steunzolen. Daarnaast heeft maar liefst 1 op de 4 mensen een hallux valgus. Deze cijfers zijn opvallend, zeker als je bedenkt dat 80 procent van de mensen met voetklachten ook pijn ervaart in de knie, heup of rug.

Wat veel mensen niet weten: de échte oplossing voor deze klachten ligt in oefeningen die je voeten sterk en soepel maken. Niet voor niets is deze oefentherapie opgenomen in de richtlijn Hallux valgus als alternatief voor een operatie.

Steunzolen zijn een passieve oplossing voor voetklachten: je pakt de oorzaak niet aan. Met het trainen van je voeten doe je dat wel.



Behandelaar, help ook jouw cliënten op weg naar gezonde voeten. Verwijs ze door naar een Erkend Voetentrainer of een Voetconsulent.

