



4 gratis oefeningen  
gezonde voeten



# 4 gratis oefeningen

## gezonde voeten

### Zo hou je je voeten sterk en gezond!

Maak je je zorgen over de gezondheid van je voeten? Terecht. Steeds meer mensen krijgen voetklachten. Dit komt doordat we onze voeten niet meer natuurlijk gebruiken. We stoppen ze weg in schoenen.

Hierdoor staan onze voeten in een onnatuurlijke houding en worden onze voetspieren lui. Onze schoenen nemen immers de functie van veel voetspieren over.

Voetklachten zoals een hallux valgus, metatarsalgie, hielspoor, mortons neurooom, tailor's bunion, hallux rigidus/limitus en klauw- en hamertenen liggen op de loer.

Goed dat je deze oefeningen hebt gedownload en aandacht wilt besteden aan het welzijn van je voeten!

### Gemiste kans

Fysiotherapeuten geven altijd oefeningen mee als je klachten hebt, behalve voor de voeten. De voetspieren slaan ze meestal over. En dat is een gemiste kans, want je voeten zijn het fundament van je lichaam.

Deze oefeningen zijn tot stand gekomen op basis van ervaringen in onze eigen praktijken. Ook wetenschappelijke literatuur heeft hiertoe bijgedragen.

Wij vonden vier oefeningen waarmee je direct kunt beginnen. Met deze oefeningen maak je een start. Een goede start!

### Online trainingsprogramma bestellen

Met deze gratis oefeningen maak je kennis met ons online trainingsprogramma voor gezonde voeten. Dit trainingsprogramma voor het oefenen van voetspieren, kun je via onze site, voetentraining.nl bestellen.

### Wat zijn de voordelen van getrainde voetspieren?

- Je hele leven lekker blijven lopen en staan
- Niet bang hoeven zijn dat je, net als je moeder en je oma, ook die lelijke en pijnlijke voeten krijgt
- Meer gevoel in je voeten, waardoor je makkelijker loopt en steviger staat
- Je voeten zijn verbonden met de rest van je lichaam, waardoor klachten van de rug, nek, knie of heup ook verdwijnen

Wij, Yvonne Bontekoning en Cocky Hoogeveen, wensen je veel succes met de oefeningen.

### Vragen?

Mail ons via: [info@voetentraining.nl](mailto:info@voetentraining.nl)



Je vindt ons ook op Facebook.



[KLIK HIER](#)

[Online trainingsprogramma bestellen](#)

# 4 gratis oefeningen

## gezonde voeten

### Oefening 1

#### Balletje rollen in de lengte

#### Doel

Je prikkelt je zenuwen en je stimuleert de doorbloeding van je voet.

#### Uitvoering

##### Stap 1:

Ga op een stoel zitten. Als je een goede balans hebt, kun je de oefening ook staand doen.

##### Stap 2:

Houd je knieën iets van elkaar, zodat je bovenbenen recht naar voren wijzen. Je onderbeen staat recht onder je knie.

##### Stap 3:

Deel je voet denkbeeldig in de breedte in drie banen.



##### Stap 4:

Je hebt een buitenste (1), een middelste (2) en een binnenste deel (3) van je voet. (Zie plaatje)

##### Stap 5:

Plaats het massageballetje onder je voorvoet.

##### Stap 6:

Rol heel rustig de massagebal van de bal van je voet tot het begin van je hiel.

Druk daarbij een beetje op het balletje.

Je knie mag hierbij niet naar binnen staan.



##### Stap 7:

Rol de bal zonder druk terug naar de voorvoet.



# 4 gratis oefeningen

## gezonde voeten

### vervolg Oefening 1

#### Stap 8:

Doe dit 10 keer onder ieder deel van je voet. Dus in totaal 30 keer. Het gaat niet om kracht en ook niet om snelheid. Probeer goed te voelen wat je doet en waar je wat voelt.

#### Stap 9:

Als je de oefening voor de ene voet gedaan hebt, ga dan even lopen en voel of er verschil is met de andere voet.

#### Stap 10:

Herhaal de oefening voor de andere voet.

#### Stap 11:

Doe de oefening dagelijks.

### Wanneer doe je de oefening verkeerd?

- Je gaat te snel waardoor je niet goed kunt voelen.
- Je knie staat naar binnen en niet in één lijn met je heup.
- Je duwt te hard. Je geeft kracht, maar het gaat om de beweging.
- Je gebruikt een te lage of een te hoge stoel, hierdoor kan je je bovenbeen, onderbeen en de voet niet in een rechte lijn houden.
- Als je pijn hebt na afloop. Het kan zijn dat je de oefening met te veel spanning of te hard hebt gedaan. Doe het de volgende keer wat zachter. Of bouw het rustig op: doe het 5 keer in plaats van 10 keer.
- Als je tenen naar boven wijzen. Houd ze ontspannen.

**einde**

Oefening 1



# 4 gratis oefeningen

## gezonde voeten

### Oefening 2

#### Balletje rollen tussen de voeten

#### Doel

De spieren aan de binnenkant van je voet activeren

#### Uitvoering

##### Stap 1:

Ga op een stoel zitten en zet je voeten op de grond.



##### Stap 2:

Zet de buitenzijden van de voeten op de grond en klem het balletje tussen de binnenste zijkanten (binnenste voetboog, zie plaatje) van de voeten.



##### Stap 3:

Rol nu het balletje heen en weer. Beweeg met de ene voet naar voren en de andere naar achteren.

##### Stap 4:

Rol het balletje 10 keer heen en weer, ga dan een stukje lopen en doe het hierna nog eens.



*Dit is de binnenste voetboog*

#### Wanneer doe je de oefening verkeerd?

- Als je je tenen buigt of optrekt. Houd ze ontspannen.
- Als je kramp krijgt. Doe de oefening dan minder vaak.

**einde**

Oefening 2

# 4 gratis oefeningen

## gezonde voeten

### Oefening 3

#### Trekmassage van de voorvoet

#### Doel

Doorbloeding verbeteren en voorvoet soepeler maken.

#### Uitvoering

##### Stap 1:

Ga zitten en leg je ene been over je andere been.

##### Stap 2:

Pak nu met de ene hand de onder- en bovenzijde van het 1e middenvoetsbeentje beet. De andere hand plaats je om het 2e middenvoetsbeentje. Dus je pakt je voet vast aan het einde van de voorvoet. (Zie foto 1.)

##### Stap 3:

Nu trek je beide middenvoetsbeentjes en tenen iets uit elkaar. (zie foto 2) Hou dit 3 tellen vast.

##### Stap 4:

Doe dit ook bij alle andere middenvoetsbeentjes. (Zie foto 3 en 4.)

##### Stap 5:

Herhaal dit 3 keer en doe het vervolgens bij de andere voet.

Hier zitten je middenvoetsbeentjes.

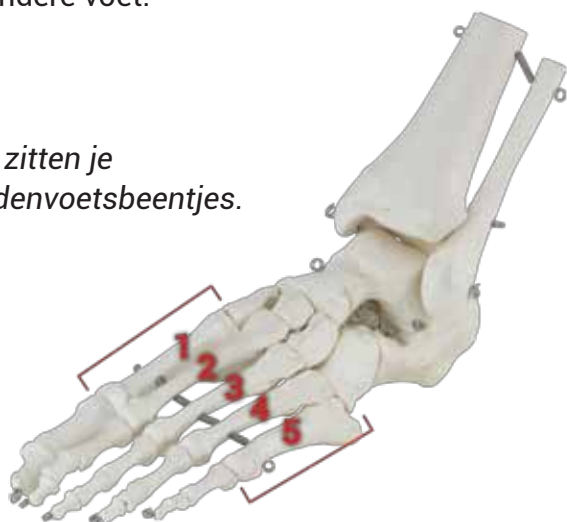


Foto 1



Foto 2



Foto 3



Foto 4

# 4 gratis oefeningen

## gezonde voeten

### vervolg Oefening 3

#### Wanneer doe je de oefening verkeerd?

- Als je huid pijnlijk aanvoelt. Probeer niet met je handen over je huid te glijden.
- Als je voet na afloop pijn doet. Je hebt het dan te snel of te krachtig gedaan. Probeer het rustig te doen; het gaat niet om kracht. Door het vaker te doen probeer je verder te komen.

**einde**

Oefening 3

# 4 gratis oefeningen

## gezonde voeten

### Oefening 4

#### Schoenen uit en lopen

#### Doel

Aandacht voor je voeten en bewust lopen

#### Uitvoering

Doe je schoenen uit als je thuis bent. Leg in het begin niet de nadruk op het lopen maar op de aandacht voor je voeten. Wat is het gevoel onder je voeten op een harde onderlaag of op een vloerkleed? Met welke delen van je voet maak je contact met de grond?



De volgende fase is lopen. Loop eens met aandacht. Welk deel van je voet komt als eerste op de grond? Oefen eens met kruis-overpassen. Gebruik hiervoor een (denkbeeldige) lijn. Plaats je voet over de lijn op de grond. Zet de buitenrand van je voet tegen de lijn. Doe hetzelfde met je andere voet. Loop zo een minuut. Probeer deze contactmomenten van je voet met de grond te voelen: de buitenzijde van je hiel, buitenrand van je voet, de bal van je gehele voorvoet (van buiten naar binnen) en je tenen.

#### Wanneer doe je de oefening verkeerd?

- Als je pijn krijgt. Doe het altijd rustig en met aandacht.
- Als je het gelijk heel vaak doet. Bouw het rustig op.

*Waarschuwing:* als je enorme scheve tenen, klauwtenen of ingezakte voeten hebt, doe deze oefening dan niet. Anders kunnen deze klachten verergeren.

**einde**

Oefening 4





# 4 gratis oefeningen

gezonde voeten

Alle foto's en teksten op deze website zijn eigendom van Voetentraining.nl.

Deze mogen NIET worden verveelvoudigd, gekopieerd, gepubliceerd, opgeslagen, aangepast of gebruikt in welke vorm dan ook, online of offline, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteurs.

*Disclaimer:* Voetentraining heeft deze oefeningen met de grootst mogelijke zorg samengesteld. Het doen van deze oefeningen is echter voor rekening en risico van de gebruiker. Voetentraining is niet verantwoordelijk. Bij twijfel een huisarts raadplegen.



**voetentraining.nl**