



4 gratis oefeningen

platvoeten



4 gratis oefeningen platvoeten

4 gratis oefeningen voor platvoeten

Heb je vermoeide voeten als je staat of loopt?
Of pijn in je knieën, heupen of rug?
Een platvoet kan deze klachten veroorzaken.

Bij een platvoet is het hielbeen naar binnen gekanteld en de binnenboog van je voet is lager (zie foto's hieronder).

Door de stand van het hielbeen komen de knieën in een X-stand en dit heeft weer gevolgen voor de rest van je lichaam. Dus de platvoet heeft ook invloed op je houding.



Gelukkig kun je hier wat tegen doen. Net zoals de rest van je lichaam, moet je de voeten regelmatig bewegen. Getrainde voeten, soepele voeten en sterke voetspieren voorkomen de pijnlijke gevolgen van platvoeten.

Gemiste kans

Je kreeg waarschijnlijk het advies om steunzolen en stevige schoenen te dragen voor je platvoet. Het versterken van de spieren in je voet wordt áltijd overgeslagen.

En dat is een gemiste kans. Uit onze eigen praktijk weten wij dat het oefenen van de spieren in je voet leiden tot een andere voetstand. Dit vermindert de platvoet of laat hem zelfs verdwijnen.

Daarom hebben wij in de wetenschappelijke literatuur en bij therapeuten in andere landen gezocht naar effectieve oefeningen voor je voeten en je houding.

Wij hebben vier oefeningen voor je uitgezocht waarmee je direct kunt beginnen. Deze vind je in dit document.

Wat zijn de voordelen van getrainde voetspieren als je platvoeten hebt?

- Je voetspieren zijn sterker.
- Je hielbeen staat recht.
- Je hebt weer een binnenboog.
- De stand van je knieën verandert.
- De stand van de rest van je lichaam verandert.
- Je balans is verbeterd.
- Het lopen gaat makkelijker.
- Je kunt langer lopen; je voeten zijn minder snel moe.
- Je hoeft geen stevige schoenen meer te dragen.
- Je hebt mogelijk alleen nog steunzolen nodig bij langere wandelingen.

klik hier

Online
trainingsprogramma
bestellen

4 gratis oefeningen platvoeten

Online Training Platvoeten bestellen

Met de gratis oefeningen maak je kennis met ons online trainingsprogramma voor platvoeten. Tijdens dit programma train je je voetspieren, waardoor je klachten verminderen en uiteindelijk verdwijnen.

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

Vragen?

Neem contact op via: info@voetentraining.nl

Je vindt ons ook op:



klik hier

Online
trainingsprogramma
bestellen

4 gratis oefeningen platvoeten

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 onderbenen staan recht onder je knieën.

Stap 3:

Deel je voet denkbeeldig in de lengte 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 platvoeten

vervolg Oefening 1

Stap 8:

Doe dit tien keer onder ieder deel van je voet. Dus in totaal dertig 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.

Let hierop tijdens de uitvoering:

- Rol niet te snel, anders kun je niet goed voelen.
- Zet je knie in één lijn met je heup, zodat je knie niet naar binnen staat.
- Geef niet te veel kracht; het gaat om de beweging.
- Zorg ervoor dat de stoel niet te laag, maar ook niet te hoog is. Anders kun je je bovenbeen, onderbeen en voet niet in een rechte lijn houden.
- Heb je pijn 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 vijf keer in plaats van tien keer.
- Houd je tenen ontspannen, zodat ze niet naar boven wijzen.

einde

Oefening 1

4 gratis oefeningen platvoeten

Oefening 2 Balletje rollen tussen de voeten

Doel

De spieren aan de binnenkant van je voet versterken.

Uitvoering

Stap 1:

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



Stap 2:

Zet de buitenzijden van je voeten op de grond en klem het balletje tussen de binnenste zijkanten (binnenste voetbogen, zie plaatje voetskelet) 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 tien keer heen en weer, ga dan een stukje lopen en doe het hierna nog eens.



Let hierop tijdens de uitvoering:

- Houd je tenen ontspannen; ze mogen niet buigen of optrekken.
- Krijg je kramp? Doe de oefening dan minder vaak.

einde

Oefening 2

4 gratis oefeningen platvoeten

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 eerste middenvoetsbeentje beet. De andere hand plaats je om het tweede 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). Houd dit drie tellen vast.

Stap 4:

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

Stap 5:

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



Foto 1



Foto 2



Foto 3



Foto 4

4 gratis oefeningen platvoeten

vervolg Oefening 3

Let hierop tijdens de uitvoering:

- Voelt je huid pijnlijk aan? Probeer niet met je handen over je huid te glijden.
- Doet je voet na afloop pijn? 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 platvoeten

Oefening 4 Binnen- en buitenrand van de voet optrekken

Doel

Het optrekken van de binnen- en buitenrand van de voet. Zo versterk je de lange voetspieren.

Uitvoering

Stap 1:

Ga op een stoel zitten, met je beide voeten aan de grond.

Stap 2:

Zet je bovenbenen recht naar voren en de onderbenen recht onder de bovenbenen. De voeten wijzen recht naar voren.

Stap 3:

Leg een vuist tussen de knieën (zie foto 1).

Stap 4:

Trek nu de binnenrand op van één van je twee voeten. Behoud ondertussen het contact tussen de vuist en de knieën (zie foto 2).

Stap 5:

Trek nu de buitenrand van de voet op. Blijf ook nu het contact behouden tussen de vuist en de knieën (zie foto 3).

Stap 6:

Trek de binnen- en de buitenrand tien keer op. Ga dan een stukje lopen, en kijk of je verschil voelt. Daarna doorloop je alle stappen met je andere been.



Foto 1



Foto 2



Foto 3

4 gratis oefeningen platvoeten

vervolg Oefening 4

Let hierop tijdens de uitvoering:

- Blijf tijdens de oefening recht op de stoel zitten. Hou het bovenbeen en onderbeen in één lijn.
- De tenen blijven ontspannen, ze mogen niet naar boven wijzen.
- Voer de oefening ontspannen uit. Als je na afloop kramp voelt, kan het zijn dat je de voet te krampachtig hebt opgetrokken. Door het vaker te doen, zal dit minder worden. Je kunt de oefening ook eerst vijf keer doen in plaats van tien.

einde

Oefening 4

4 gratis oefeningen platvoeten

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