4 gratis oefeningen

klauw- en hamertenen

voetentraining.nl

4 gratis oefeningen
klauw- en hamertenen

4 gratis oefeningen voor klauw- en hamertenen

Klauw- en hamertenen veroorzaken een hoop leed. Lopen doet pijn, want je tenen bewegen afwijkend en drukken vaak tegen de schoen aan. Ook kunnen ze kramp, likdoorn, eksterogen, eelt en ontstekingen tot gevolg hebben.
De oorzaken van klauw- en hamertenen zijn meestal:

- Doorgezakte voorvoet
- Afwijkende voetstand waardoor je wankel staat
- Smalle schoenen met een hak

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 Training Klauw- en Hamertenen bestellen

Met de gratis oefeningen maak je kennis met ons online trainingsprogramma klauw- en hamertenen.

Tijdens dit programma train je je tenen en voetspieren, waardoor je klachten verminderen en uiteindelijk verdwijnen.
Je kunt de training via onze site, voetentraining.nl bestellen.

Wat zijn de voordelen van getrainde voetspieren?

- Je voetspieren worden sterker
- Je staat beter
- De pijn zal sterk verminderen of verdwijnen
- De doorbloeding wordt beter
- Je krijgt meer gevoel
- Je hersenen maken weer contact met je voetspieren
- Je kunt weer lekker wandelen

En

- De versterkte voetspieren veranderen de stand van de voeten. Dit heeft ook een positieve invloed op de rest van de houding.

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

info@voetentraining.nl

Je vindt ons ook op Facebook.

KLIK HIER

Online trainingsprogramma bestellen

4 gratis oefeningen
klauw- en hamertenen

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 binnenste (1), een middelste (2) en een buitenste 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.

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
klauw- en hamertenen

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
klauw- en hamertenen

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

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
klauw- en hamertenen

Oefening 4
Teenmassage

Doel
Tenen strekken

Uitvoering

Stap 1:
Trek je sokken uit en smeer je voeten eventueel in met bodylotion of massagecrème.

Stap 2:
Pak je voorvoet vast. Met je andere hand pak je het begin van je klauw- of hamerteen vast, met een vinger op en een duim onder je teen.

Stap 3:
Masseer rustig en strek nu je klauw- of hamertenen. Doe daarbij je duim onder je teen zodat je tegenkracht hebt. Herhaal de oefening 5 keer per teen. (zie foto 1,2 en 3)

Stap 4:
Strekt een teen wat stroef? Masseer de teen dan extra goed op de plek die niet strekt.

Foto 1

Foto 2

Foto 3

Wanneer doe je de oefening verkeerd?

- Als je na afloop pijn in je tenen hebt. Doe het dan wat voorzichtiger

einde

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.