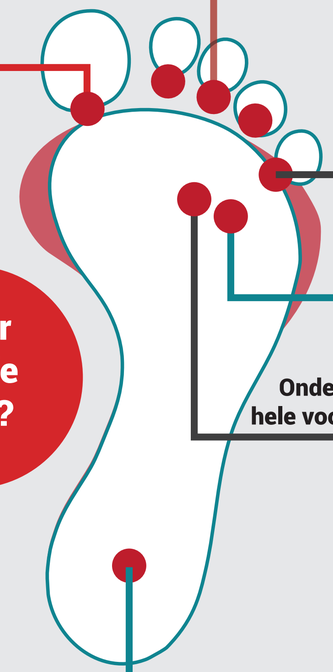
Weet je niet wat je hebt?

Waar heb je pijn?



Grote teen

Staat deze scheef?

- **Ja** → Dan heb je mogelijk een Hallux Valgus. Stuur een **voetfoto** met naar **info@voetentraining.nl**. Dan bepalen wij de categorie en geven we je advies.

  Klik hier voor meer informatie. **Download ook de 4 gratis oefeningen.**

- **Nee** → **Kun je de grote teen soepel bewegen?**
  - **Ja** → Stuur een **voetfoto** met klacht-omschrijving naar info@voetentraining.nl
  - **Nee** → Mogelijk heb je een Hallux Limitus of een Hallux Rigidus. **Klik hier** voor meer informatie. **Download ook de 4 gratis oefeningen.**

Onder mijn hiel

Dat klinkt als hielspoor. **Klik hier** voor meer informatie. **Download ook de 4 gratis oefeningen.**

Onder mijn hele voorvoet

Zit de pijn onder de hele voorvoet?

- **Ja** → Dat klinkt als metatarsalgie. **Klik hier** voor meer informatie. **Download ook de 4 gratis oefeningen.**
- **Nee** → Stuur een **voetfoto** met klacht-omschrijving naar info@voetentraining.nl

Op 1 plaats onder mijn voorvoet

Is het een stekende en/of branderige pijn tussen de 2 midden-voets beentjes?

- **Ja** → Mogelijk heb je een Mortons neuroom. **Klik hier** voor meer informatie. **Download ook de 4 gratis oefeningen.**
- **Nee** → Stuur een **voetfoto** met klacht-omschrijving naar info@voetentraining.nl

Kleine teen

Staat deze scheef?

- **Nee** → Stuur een **voetfoto** met klacht-omschrijving naar info@voetentraining.nl
- **Ja** → Dan heb je mogelijk een tailor's bunion. **Klik hier** voor meer informatie. **Download ook de 4 gratis oefeningen.**

2e, 3e en/of 4e tenen

Staat deze scheef / krom?

- **Nee** → Stuur een **voetfoto** met klacht-omschrijving naar info@voetentraining.nl
- **Ja** → Dan heb je mogelijk klauw- of hamertenen. **Klik hier** voor meer informatie. **Download ook de 4 gratis oefeningen.**

De voetklachttest van voetentraining.nl