

4 gratis oefeningen voor de hallux valgus



4 gratis oefeningen voor de hallux valgus

4 gratis oefeningen voor de hallux valgus, de scheve grote teen

Gaat jouw grote teen steeds schever staan? Je maakt je hier vast zorgen over. Je moeder of oma had het ook. Ook bij hen is de grote teen pas na verloop van tijd scheef gaan staan. Uiteindelijk hadden zij een grote teen die onder de tweede teen was geschoven en daarnaast een fikse knobbel aan de zijkant van de voet. En die knobbel deed ook nog eens altijd pijn waardoor zij geen goede schoenen meer konden vinden en lopen altijd pijnlijk was.

Gemiste kans

Je krijgt altijd oefeningen van de fysiotherapeut als je klachten hebt. Maar gek genoeg, het trainen van de voetspieren wordt meestal overgeslagen. En dat is een gemiste kans. Uit onze eigen praktijk, in wetenschappelijke literatuur en bij therapeuten in andere landen hebben wij gezocht naar effectieve oefeningen voor je voeten, houding en je scheve grote teen. Wij hebben vier oefeningen voor je uitgezocht waarmee je direct kunt beginnen.

Wat zijn de voordelen van getrainde voetspieren?

- Je grote teen gaat rechter staan
 - Je bunion/knobbel wordt kleiner
 - Je kunt weer lopen zonder pijn
 - Je schaamt je niet meer voor je voeten
 - Je voetspieren worden sterker
 - Je staat beter
 - Je krijgt meer gevoel
 - Je hersenen maken weer contact met je voetspieren
- En**
- De versterkte voetspieren veranderen de stand van de voeten. Dit heeft ook een positieve invloed op de rest van de houding.

Online Training Hallux Valgus bestellen

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

Wij zijn Yvonne Bontekoning, Pine Berg en Sonja de Cocq van Voetentraining. Wij wensen je veel succes met oefenen.



Bij vragen, neem gerust contact op:
info@voetentraining.nl

Je vindt ons ook op:



klik hier

Online
trainingsprogramma
bestellen

4 gratis oefeningen voor de hallux valgus

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 voor de hallux valgus

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 voor de hallux valgus

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 voor de hallux valgus

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.

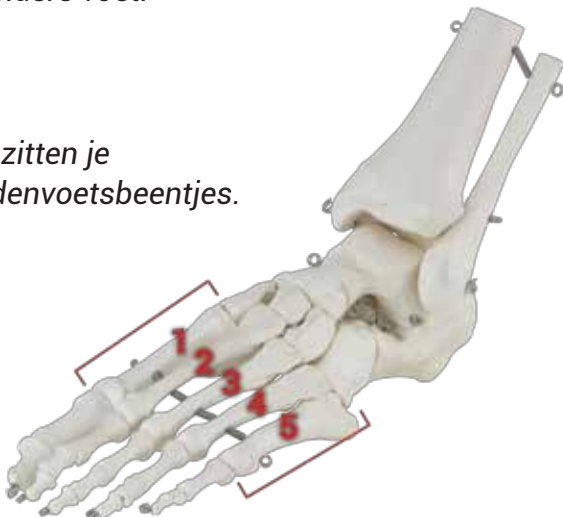


Foto 1



Foto 2



Foto 3



Foto 4

4 gratis oefeningen voor de hallux valgus

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 voor de hallux valgus

Oefening 4 Het losmaken van de grote teen

Doel

De grote teen soepeler maken.

Uitvoering

Stap 1:

Leg je linkerbeen over je rechterbeen.

Stap 2:

Pak met één hand het einde van je eerste middenvoetsbeentje vast.

Stap 3:

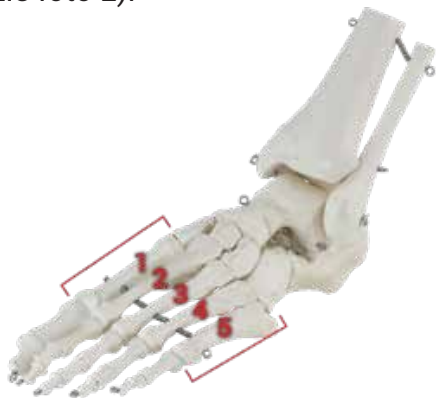
Pak met je andere hand het eerste kootje van je grote teen vast.

Stap 4:

Maak de grote teen iets langer en probeer goed te voelen tot hoe ver je kan gaan (zie foto 1).

Stap 5:

Als je de teen hebt uitgerekt dan beweeg je de grote teen iets van de tweede teen af. Met deze beweging zet je de scheve teen recht. Houd deze stand 3 tellen vast en ga weer terug. Dit herhaal je 10 keer. Doe het heel rustig (zie foto 2).



Dit zijn je middenvoetsbeentjes.



Foto 1



Foto 2

Wanneer doe je de oefening verkeerd?

- Als de oefening pijn doet. Trek de grote teen minder ver uit of beweeg de grote teen minder ver van de tweede teen af.
- Als je na afloop van de oefening pijn hebt. Trek de grote teen minder ver uit of beweeg de grote teen minder ver van de tweede teen af. Doe alles rustiger en minder vaak. Begin met 5 keer, daarna 6 keer, enzovoort.

Tip: Doe deze oefening 's ochtends. Dan loop je de hele dag lekker.

einde

Oefening 4

4 gratis oefeningen voor de hallux valgus

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