

**Vier gratis
oefeningen**
*om mee te
geven
of
samen te
doen.*

*Geschikt voor alle
voetklachten
en voetstanden.*

*Print ze en bespreek
ze samen met
je cliënt.*





Even voorstellen

Ik ben Cocky Hoogeveen van Voetentraining.

De missie van Voetentraining is zo veel mogelijk mensen van voetklachten afhelpen met behulp van voetoefeningen. Jij ziet (misschien wel dagelijks) mensen die moeite hebben met staan en lopen en hierdoor steeds minder mobiel worden. Dat is naar.

Professionals als jij staan aan de frontlinie. Jij bent de eerste schakel die mensen met voetklachten ziet en herkent. En juist op dat moment kan je jouw cliënten, patiënten, cursisten en / of deelnemers goed helpen.

Voor alle professionals ontwikkelden wij daarom de opleiding Voetconsulent. Waarbij voetoefeningen voor jouw cliënt centraal staan.

Ik wil je graag kennis laten maken met deze opleiding. Daarom hierbij vier oefeningen die je direct met je cliënt kan bespreken en meegeven. Zie het als een eerste kennismaking met het oefenen.

Hoe mooi zou het zijn als je de oorzaak van voetklachten kan aanpakken en mensen kan helpen langer mobiel te blijven?

Laten we
in contact
blijven!

Connect me op **LinkedIn** en
like Voetentraining
op **Facebook**.

Meer informatie vind je op
wijvoetentrainers.nl

Webinar bijwonen?
Meld je gratis aan.

Voet over massageballetje rollen

Het doel van deze oefening is het verbeteren van het gevoel in de voet.

Toelichting Onder de voet zitten vele sensoren; zenuwuiteinden. Deze sturen een constante stroom van informatie naar de hersenen, zodat je hersenen weten hoe je staat en loopt. Naarmate we ouder worden, neemt deze informatiestroom af. Dit heeft gevolgen voor de balans. Met deze oefening ga je de zenuwen weer prikkelen, zodat de informatiestroom verbetert.

Stap 1: Ga op een stoel zitten, zodat je voeten bij de grond komen.

Stap 2: Zet je bovenbenen recht naar voren en de onderbenen recht onder de bovenbenen. De voeten wijzen recht naar voren.



Stap 3: Nu kan je de voet in drie banen delen. Je hebt dan een binnenste, middelste en buitenste baan.



Stap 4: Zet de voet op het balletje. Laat nu met hele lichte druk het balletje rollen onder de binnenste baan. Doe dit van de bal van de voet tot het hielbeen.

Massageballetje nog niet in huis?
Bestel het massageballetje [hier](#).



Stap 5: Rol het balletje nu de andere kant op, richting de bal van de voet. Herhaal dit tien keer. Doe hetzelfde voor de middelste en buitenste baan.



Stap 6: Oefen eerst de ene voet, en ga dan een stukje lopen. Vraag jezelf af of je verschil voelt. Oefen daarna de andere voet.

Let hierop tijdens de uitvoering

- Blijf tijdens de oefening recht op de stoel zitten. Houd het been in één lijn.
- De tenen blijven ontspannen, ze mogen niet naar boven wijzen.
- Voer de oefening ontspannen uit. Als je na afloop pijn hebt, kan het zijn dat je de oefening met te veel kracht hebt uitgevoerd. Gebruik de volgende keer minder kracht.

Vetpolster onder de voorvoet stimuleren

Het doel van deze oefening is het stimuleren van de weefsels onder de bal van de voet.

Toelichting De weefsels onder de bal van de voet vormen het vetpolster. Dit 'kussentje' zorgt voor schokdemping tijdens het lopen. Naarmate we ouder worden kan het vetpolster dunner worden en krijg je pijn bij het lopen. Daarom is het belangrijk dit te stimuleren.

Stap 1: Leg het onderbeen van de voet die je wilt oefenen over het andere bovenbeen. Zo kan je met je handen bij de bal van je voet.



Stap 2: Masseer nu rustig met je handen de bal van de voet. De richting maakt niet uit, het mag van boven naar beneden en van links naar rechts.



Let hierop tijdens de uitvoering

- Masseer de voeten niet te hard. Dat kan pijn tijdens of na het masseren veroorzaken.

Passief rekken van de tenen

Het doel van deze oefening is het oprekken van de spieren in de voetrug.

Toelichting Je maakt de weefsels van de voetrug en tenen soepel. Daardoor loop je beter.

Stap 1: Je kunt deze oefening zowel staand als zittend doen. Zorg ervoor dat je indien nodig steun kunt vinden bij een stoel, tafel of muur.

Stap 2: Ga op de rand van de stoel zitten. Zet je bovenbenen recht naar voren en je onderbenen recht onder de bovenbenen. Je voeten wijzen recht naar voren.



Stap 3: Verplaats een van je benen naar achteren, zodat er rek komt op de voetrug. Houd de voet en het been in één lijn.



Stap 4: Houd deze rek drie tellen vast, ontspan daarna de voet. Herhaal dit tien keer. Daarna oefen je de andere kant.

Let hierop tijdens de uitvoering

- Houd de voet en het been goed in één lijn, anders wordt er niet voldoende gerekt.
- Als je na afloop pijn hebt aan de voet, kan je de volgende keer minder ver rekken. Of kies ervoor om minder herhalingen uit te voeren.

Het been naar binnen en naar buiten rollen

Het doel van deze oefening is het losser maken van het been.

Toelichting Met deze oefening maak je het heupgewricht losser, waardoor het staan en lopen makkelijker zal gaan.

Stap 1: Ga goed rechtop op de rand van de stoel zitten, zodat je met beide voeten makkelijk bij de grond kan.

Stap 2: Strek het ene been uit, zodat het hielbeen op de grond rust. Houd het andere been gebogen, met de voet op de grond. De voet is licht opgetrokken, 90 graden is voldoende.



Stap 3: Draai nu je been naar buiten toe. Doe deze beweging met weinig kracht; laat je been naar buiten vallen.



Stap 4: Draai hierna het gehele been naar binnen toe.

Herhaal dit tien keer. Voer de oefening daarna uit met je andere been.



Let hierop tijdens de uitvoering

- Blijf tijdens de oefening met twee billen op de stoel zitten.
- Houd de voet tijdens het oefenen steeds in de stand van 90 graden. Zo worden de spieren voldoende gerekt.



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

Deze mogen NIET worden aangepast, veranderd of gewijzigd, online of offline, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteurs.

Voor plaatsing op eigen website, neem contact op met Voetentraining.nl.

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.