

## Het bewegen van de grote teen

Het doel van deze oefening is het verbeteren van de beweeglijkheid van de grote teen.



**Stap 1** : Leg het onderbeen met de geopereerde teen over het andere bovenbeen.



**Stap 2** : Pak nu met een hand het eerste middenvoetsbeentje beet en met de andere hand het eerste kootje van de grote teen. Breng nu de grote teen omhoog tot het licht pijnlijk is en houd dit drie tellen vast.



**Stap 3** : Breng hierna de teen naar beneden tot het licht pijnlijk is en houd dit drie tellen vast.



Herhaal deze beweging 10 keer. Doe deze oefening drie per dag. In de ochtend, middag en avond.

### *Let hierop tijdens de uitvoering*

- Beweeg rustig tot de pijn komt, forceer niets.