

Druk nemen onder het gewricht van de grote teen Het doel van deze oefening is druk nemen onder het gewricht van de grote teen gecombineerd met druk in het midden van het hielbeen.

Stap 1 : Ga staan op beide benen.

Stap 2 : Kantel het hielbeen waardoor de druk in het midden van het hielbeen gevoeld wordt. Het midden wordt op de foto aangegeven met het wattenstaafje.



Als de druk in het midden van het hielbeen gevoeld wordt, verdwijnt vaak de druk onder het gewricht van de grote teen.

Om toch druk te blijven houden onder dit gewricht is een kleine verhoging van 2 mm voldoende.

Wanneer de beweeglijkheid in het voetgewricht verbetert, zal de verhoging teruggebracht kunnen worden tot 1 mm.

Uiteindelijk is een verhoging niet meer nodig. De therapeut zal dit beoordelen.

Let hierop tijdens de uitvoering

- Probeer goed de druk onder de voet te voelen.
- Het kantelen van het hielbeen is een kleine beweging.
- Maak de beweging rustig.