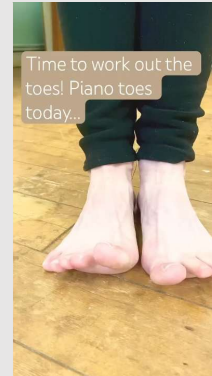


## Je wandelaars lopen langzamer dan ze zouden kunnen

Deze presentatie vind je hier:  
<https://wijvoetentrainers.nl/0lg4oknms8ga/>



Door: Yvonne Bontekoning



## Oprichters Voetentraining



Cocky (links): fysiotherapeut, manueel therapeut, podoposturaal therapeut, docent, auteur

Yvonne (rechts): sportpodoloog, bewegingsanalist, docent, auteur



## Belang van sterke voeten voor wandelaars

---

- Basis voor stabiliteit en balans
- Verminderen van vermoeidheid en pijn
- Voorkomen van blessures en voetproblemen



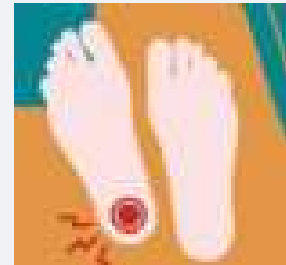
## Warming up

---

- Balletje medley



## Met welke voetklachten krijg je bij je wandelaars te maken?



## Sterke voeten zijn snelle voeten

- Bewegelijkheid van de voetgewrichten:
  - Door je voetgewrichten soepel te houden, kunnen je voeten beter inspelen op variërende ondergronden.
- Versterken van de voetspieren:
  - Sterke spieren ondersteunen het voetgewelf en zorgen voor optimale afwikkeling tijdens het lopen.
- Verbeteren van de loopbeweging:
  - Met een efficiënte looptechniek belast je je voeten minder, wat overbelasting en blessures voorkomt.



## Balanstest

- Sta op je rechtervoet. Til je linkervoet een klein stukje van de grond, knie licht gebogen.
- Doe je ogen dicht en start de stopwatch.
- Stop zodra je je andere voet neerzet, ergens aan raakt, of je ogen opent.
- Noteer de tijd.
- Herhaal dit drie keer per been. Noteer elke poging.
- Hierna andere been.



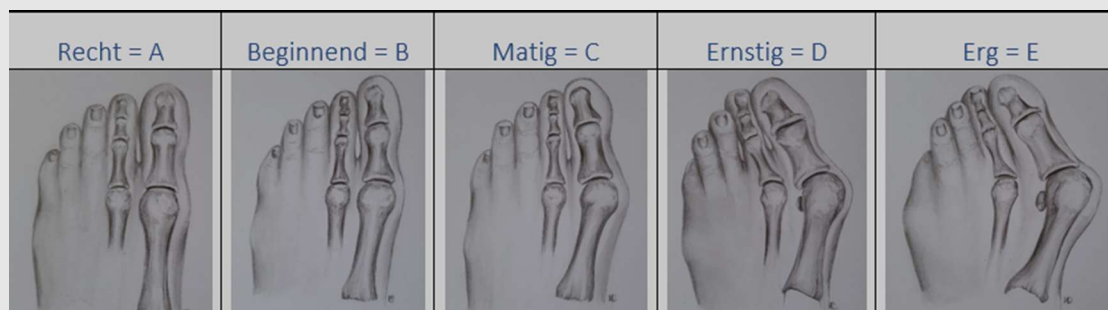
## Score beste poging

Leeftijd	Gemiddelde score (ogen dicht)
20–40 jaar	20–28 seconden
40–60 jaar	12–20 seconden
60+ jaar	5–12 seconden

# Hallux Valgus



 voetentraining.nl



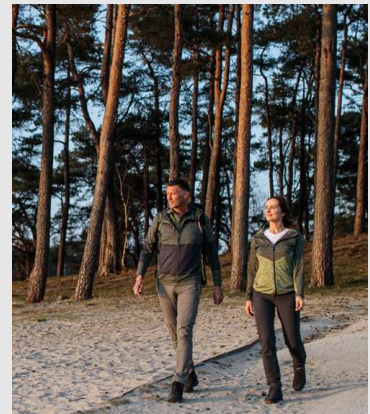
 voetentraining.nl

## Wat is waar?

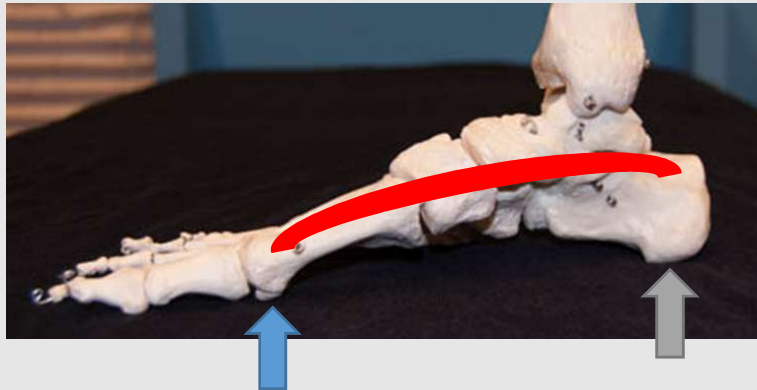
- Wit: Het is erfelijk, dus niets aan te doen
- Geel: Speciale hallux valgus wandelen schoenen voorkomen dat het erg wordt
- Rood: Het wordt gemiddeld 1 graad per jaar erger
- Blauw: De wandelsnelheid neemt met 1 km /uur af

## Invloed van hallux valgus op je wandelplezier - vanaf 20 graden

- De knobbel kan schuren in de schoen.
- Wandelsnelheid met ca. 0,6 km/uur verlaagd
- Veranderingen in de voetafwikkeling.
  - Verminderde buiging van de grote teen
  - Veranderingen in de drukverdeling onder de voet -> voorvoetpijn
  - Aangepaste bewegingen van de achtervoet en het onderbeen
  - Verminderde stabiliteit
- Deze veranderingen kunnen leiden tot pijn en ongemak, niet alleen in de voet maar ook in enkels, knieën en heupen.

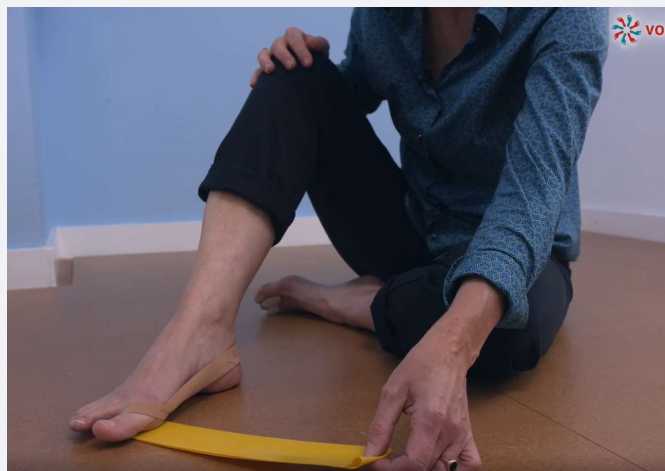


## Belang van goede werking voetboog



## Baldruk maken

- 2 benen



## Fasciitis Plantaris



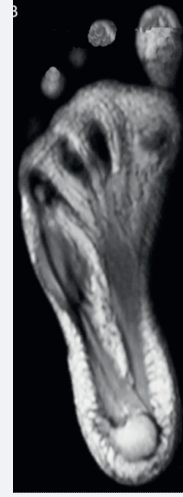
## Invloed van hielpijn op je wandelplezier

- 10-25% van wandelaars en hardlopers.
- Lange afstandswandelaars zelfs 40% bij meerdaagse tochten.
- Onbewust anders lopen om de pijn te vermijden.
  - kortere passen
  - minder afzetkracht
- Deze veranderingen kunnen leiden tot pijn en ongemak, niet alleen in de voet maar ook in enkels, knieën en heupen.



## Functie van de peesplaat en de voetspieren

- Geen losse onderdelen – al doen anatomie boekjes ons dit geloven
- Als spaghetti strengen met elkaar verweven
- En verbonden met rest van het lichaam



## Relatie voet en rest van lichaam



1 verbinding van tenen naar onderzijde achterkant hoofd

## Van teen tot bil



 voentraining.nl

## Short foot oefening

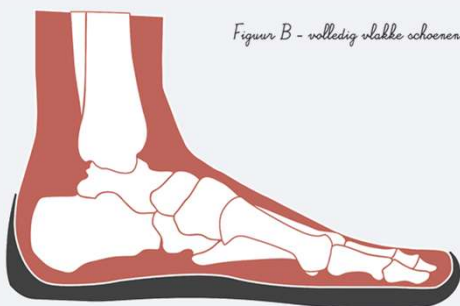


 voentraining.nl

## Voorvoetpijn



## Afzwakking spieren die de voorvoet stabiliseren



*Figuur B - volledig vlakke schoenen*



*Figuur A - sportschoen*

(Sichting, F. et al. 2020)

## Effect van teensprong schoen

Vanaf hoeveel graden teensprong verzwakken de teenbuigspieren?

- Wit: 25 graden
- Geel: 20 graden
- Rood: 15 graden
- Blauw: 10 graden

## Toe spread out oefening



## De verouderende voet

---

- Vanaf welke leeftijd is hier sprake van?
- Wit: 50 jaar
- Geel: 60 jaar
- Rood: 70 jaar
- Blauw: 80 jaar

## De verouderende voet

---

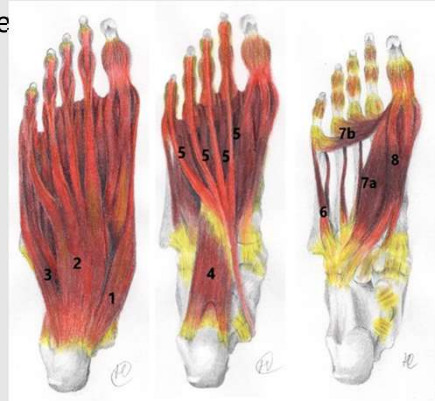
- Vermindering van mobiliteit van de 33 voetgewrichten
- Vermindering van spierkracht voetspieren
- Vermindering van het soepelheid van de fasciale bindweefselstructuren
- Vermindering van de proprioceptis en gevoelszenuwen

-> spierkracht, mobiliteit en proprioceptis zijn trainbaar bij ouderen

(Menz, 2015; Mickle et al, 2016; Hartmann et al, 2009)

## Voeten – het fundament voor houding en bewegen

- Te weinig beweeglijkheid van de 33 gewrichte
- Afgezwakte voetspieren
- Verminderde sensorische input



## Hoofdfuncties voet: pronatie en supinatie

- Pronatie
  - Fase van het gaan: voet vlak tot vroege stand fase
  - Functie: impact van landing opvangen
  - Biomechanisch:
    - voet wordt langer, breder en platter,
    - hielbeen maakt PF, EV, endorotatie
    - voorvoet maakt DF, INV en abductie

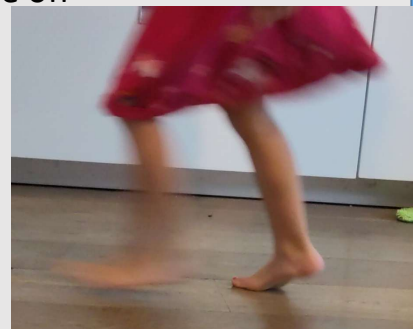


## Pronatie beweging maken



## Hoofdfuncties voet: pronatie en supinatie

- Supinatie
  - Fase van het gaan: is van midstance tot toe off
  - Functie: afzetkracht genereren
  - Biomechanisch
    - voet wordt korter, smaller en hoger (voetboog)
    - hielbeen maakt DF, INV en exorotatie
    - voorvoet maakt PF, EV en adductie



## Balletje tussen hielbenen

---

 voetentraining.nl



## Voetenspelletjes

---

 voetentraining.nl

