

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 uw grote teen ook steeds schever staan? U maakt zich hier misschien zorgen over. Uw 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 knokkel deed ook nog eens altijd pijn waardoor zij geen goede schoenen meer konden vinden en het lopen altijd pijnlijk was.

Gemiste kans

U krijgt altijd oefeningen van de fysiotherapeut als u klachten heeft. 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 uw voeten en scheve grote teen.

Wij hebben vier oefeningen voor u uitgezocht waarmee u direct kunt beginnen.

Veel succes!

Yvonne Bontekoning & Cocky Hoogveen



yvonne@voetentraining.nl

cocky@voetentraining.nl



U vindt ons ook op:

Facebook.com/voetentraining/



KLIK HIER

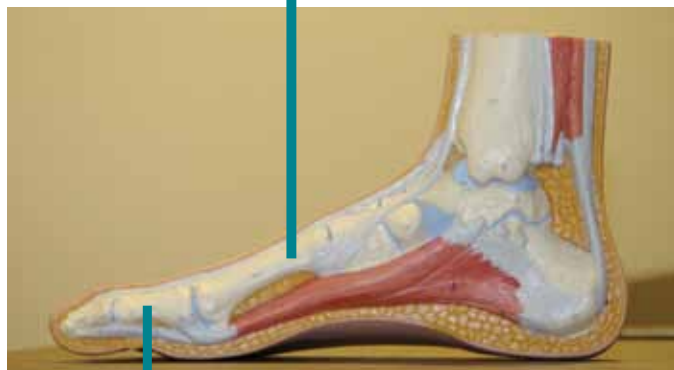
Online trainingsprogramma bestellen

4 gratis oefeningen voor de hallux valgus

De oefeningen

Voordat u met de oefeningen begint, is een klein beetje kennis wel handig. In de oefeningen hebben wij het over een middenvoetsbeentje en het eerste kootje.

Dit is het middenvoetsbeentje



Dit is het eerste kootje

4 gratis oefeningen voor de hallux valgus

Oefening 1

Het losmaken van de grote teen



U zit op een stoel. Leg de rechter voet over het linker bovenbeen. Pak met de rechter hand het eerste kootje van de grote teen vast. En pak met de linker hand het eerste middenvoetsbeentje vast.

Trek nu het kootje iets van het middenvoetsbeentje af en beweeg het kootje rustig op en neer

Het is voldoende om de teen op deze manier vijf minuten los te maken.

U kunt deze oefening het beste 's morgens vroeg doen dan heeft u de hele dag profijt van een "losse" grote teen. Hierdoor zal het lopen makkelijker gaan. Kunt u 's morgens niet oefenen? Doe het dan gewoon 's avonds! .Als u deze oefening regelmatig doet, zal de teen losser worden. In het begin kan deze oefening wat ongemakkelijk zijn maar dit wordt vanzelf minder. Maar let op, de oefening mag nooit pijn doen.

Herhaal deze oefening voor de andere voet.



4 gratis oefeningen voor de hallux valgus

Oefening 2

De voetzool masseren met een balletje



U zit op een stoel en u rolt het balletje van uw hak naar de tenen en weer terug. U kunt deze oefening zo lang en zo vaak doen als u wilt. Hoe meer hoe beter

U kunt deze oefening doen terwijl u bijvoorbeeld naar de televisie kijkt. U merkt dat de voeten lekker warm worden en dat u weer uw voeten gaat voelen.

Mensen die deze oefening doen vertellen dat het een prettig gevoel is.

Doe deze oefening 's morgens of 's avonds. Nog beter is om het 's morgens én 's avonds te doen.

Herhaal de oefening voor de andere voet.



4 gratis oefeningen voor de hallux valgus

Oefening 3

Oefening voor het spreiden van de grote teen



Leg een elastische band om de beide grote tenen. Als u geen elastische band heeft, gaat deze oefening ook heel goed met een postbode elastiek.

Breng nu beide voeten zover mogelijk uit elkaar, maar houd de tenen recht. Hou deze stand 5 seconden vast en ga dan weer rustig terug.

Doe de oefening 's morgens, overdag of 's avonds wanneer u tijd heeft. Probeer deze oefening 15 keer te herhalen om de spieren te versterken.

Als deze oefening makkelijker gaat, kunt u proberen de uiterste stand langer dan 5 seconden vast te houden.

Doe deze oefening ook voor de andere voet.

4 gratis oefeningen voor de hallux valgus

Oefening 4

Versterking van de kleine voetspieren



Ga op de stoel zitten en leg de rechter voet over het linker bovenbeen. Pak nu met beide handen de voorvoet vast. De duimen liggen naast elkaar, net voor de voorvoet.

Maak nu met de handen een boog in de voorvoet. Probeer nu met de kleine spieren in de voet deze beweging mee te doen. U voelt de spieren onder de duimen aanspannen.

Dit is de lastigste oefening. De kleine voetspieren gebruiken wij niet veel meer en daardoor weten de meeste mensen niet meer hoe ze deze spieren moeten aanspannen. Maar als u deze oefening vaker doet, zult u onder uw duimen de spieren gaan voelen die deze beweging kunnen maken.

Doe de oefening 's morgens, overdag of 's avonds wanneer u tijd heeft. Probeer de oefening 15 keer te herhalen.

Doe deze oefening ook voor de andere voet.



4 gratis oefeningen voor de hallux valgus

“Wij hopen dat het gelukt is met deze oefeningen. Hiermee maakt u een goede start. Maar uw scheve teen staat nog lang niet recht. Daarom raden we u aan om uw voetspieren nog beter te trainen.”

Online trainingsprogramma bestellen

We willen u met deze gratis oefeningen laten kennis maken met ons online trainingsprogramma hallux valgus. Dit trainingsprogramma voor het oefenen van voetspieren bij de hallux valgus (de scheve grote teen), is via onze site, voetentraining.nl te bestellen.

Wat zijn de voordelen van getrainde voetspieren?

- De grote teen wordt weer recht
 - De hallux valgus wordt niet erger
 - De bunion (de knobbel) is verdwenen
 - Geen pijn meer als u zit
 - Schoenen passen weer
 - U kunt weer lopen zonder pijn
 - U schaamt zich niet meer voor uw voeten
 - U durft weer op slippers te lopen
- En**
- De versterkte voetspieren veranderen de stand van de voeten. Dit heeft ook een positieve invloed op de rest van de houding.



KLIK HIER

Online trainingsprogramma bestellen