



Persbericht Voetentraining
juni 2021, Utrecht

Positief effect oefentherapie bij hallux valgus bewezen

Utrecht - Oefentherapie bij een hallux valgus werkt. De pijn vermindert sterk en cliënten kunnen bovendien hun scheve teen rechter trainen. Dit blijkt uit een onlangs afgerond wetenschappelijk onderzoek. Bij de deelnemers aan het onderzoek verdween de pijn al na korte tijd trainen. Ook de scheefstand werd minder.

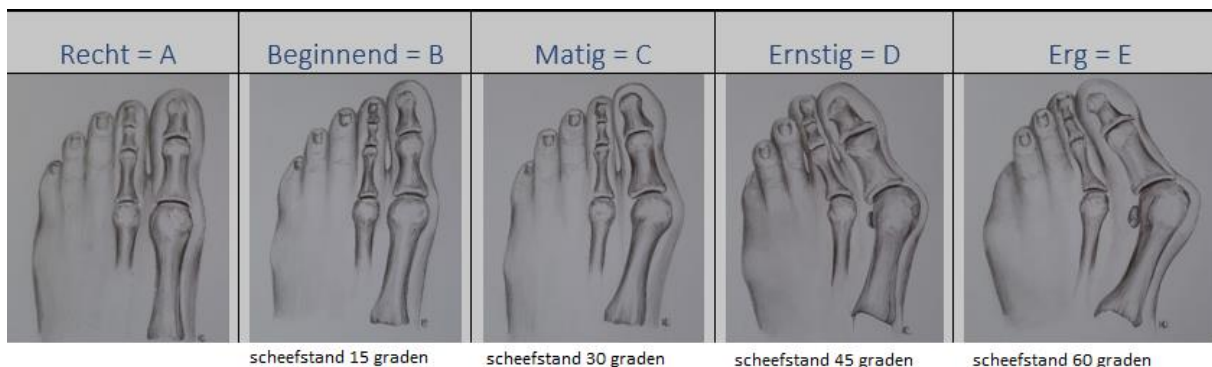
Cocky Hoogeveen en Yvonne Bontekoning van Voetentraining ontwikkelden in 2017 een evidence based online trainingsprogramma voor de hallux valgus. Anouk Lammers, vierdejaars student Fysiotherapie aan Thim van der Laan Hogeschool voor Fysiotherapie, onderzocht het effect van deze training voor haar afstudeerscriptie.

Voor zover bekend is dit de eerste, groot opgezette studie naar de effectiviteit van oefentherapie bij een hallux valgus. De uitkomsten zijn in lijn met eerdere kleinere studies.

Lammers voerde een primair kwantitatief leidend onderzoek uit in de vorm van een quasi-experimenteel design/pre-test/post-test studie. Van de 1.880 genodigden kon zij 288 deelnemers meenemen in het onderzoek.

Onderzoeksresultaten

Voetentraining werkt met de Manchester Scale, een opdeling in scheefstand in 5 categorieën. Zie onderstaande afbeelding.



Dit zijn de belangrijkste resultaten met betrekking tot de scheefstand:

- Bij ruim een kwart van de deelnemers verminderde de scheefstand;
- Bij geen enkele deelnemer verergerde de scheefstand;
- Ook deelnemers met categorie D bereikten resultaat. (Een verrassende uitkomst omdat het vermoeden bestond dat een dermate forse scheefstand lastig rechter te trainen is).

Minder pijn

Dit zijn de belangrijkste resultaten met betrekking tot pijn:

- 40 procent van de deelnemers had pijn bij aanvang van de training. De pijn bij *alle* deelnemers van deze groep verminderde na 7 à 9 weken trainen
- Op een schaal van 10 ging de pijn van gemiddeld 4 terug naar 2. Gedurende de rest van de training daalde de pijn naar 1,5.

Voor meer onderzoeksresultaten, ga naar <https://wijvoetentrainers.nl/wetenschap/>. Hier staat een samenvatting van het onderzoek en is een download van de scriptie beschikbaar.

Yvonne Bontekoning of Cocky Hoogeveen werken uiteraard graag mee aan een interview of het schrijven van een (wetenschappelijk) artikel.

Neem contact op met Pine Berg voor meer informatie en afspraken.

pine@voetentraining.nl, 06-22401955

Het Kennis- en Opleidingscentrum voor Voet, Houding en Beweging (kortweg Voetentraining) is een initiatief van Cocky Hoogeveen en Yvonne Bontekoning. Het kenniscentrum ontwikkelt online trainingen voor mensen met voetklachten (Voetentraining.nl) en opleidingen voor fysio- en oefentherapeuten tot Erkend Voetentrainers (Wijvoetentrainers.nl).