

1. Rollen onderzijde

Doel

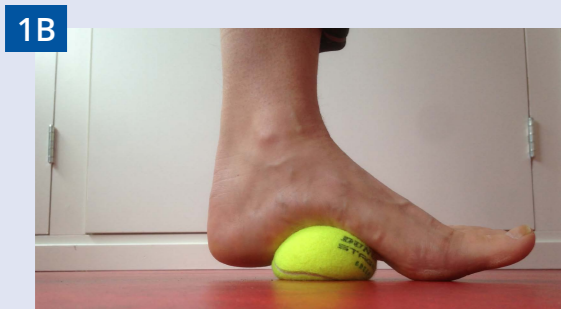
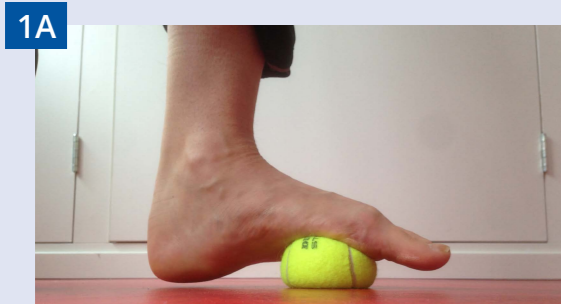
fascie release


Type klacht

- plantaris fascitiis
- achillespees tendinopathie
- pijn hielbeen
- voorvoet varus
- beperkte 1e straal
- beperkte mobiliteit voetgewrichten

Uitvoering

1. In stand. Laat de voet met de voorvoet bij MTP I op de tennisbal rusten **(1A)**.
2. Druk de voet stevig tegen de bal en beweeg de voet zodat de tennisbal richting hiel gaat **(1B)**, rol weer terug vanaf de hiel, doe dit een 2-3x.
3. Doe dit vervolgens vanaf MTP II naar de hiel en zo verder met MTP III, etc. Begin zachtjes en geef steeds meer druk op de bal.
4. Laat gevoeligheid toe maar blijft ontspannen.
5. Voorzicht rondom de peesirritatie bij de plantaris of abductor hallucis.



 1 min. per voet
2-3 sets per dag

2. Tennisbal kneden

Doel

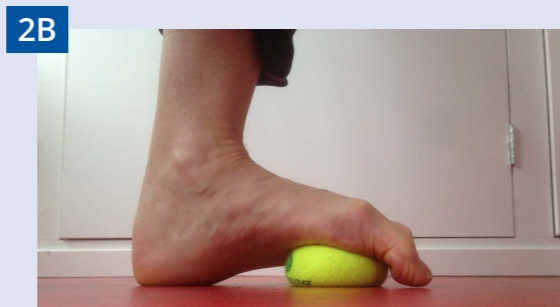
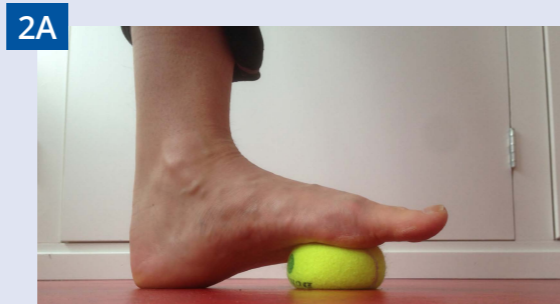
rekken kapsel MTP's en sterker maken voorste dwarse voetboog


Type klacht

- spreidvoet
- metatarsalgie

Uitvoering

1. Leg tennisbal onder de ballijn van de voet **(2A)**.
2. Maak met de tenen een deegkneedbeweging waarbij je probeert de bal te 'grijpen' **(2B)**.
3. Doe dit gedurende 1 minuut per voet.



 1 min. per voet
meerdere sets per dag

3. Rekken wreef van de voet

Doel

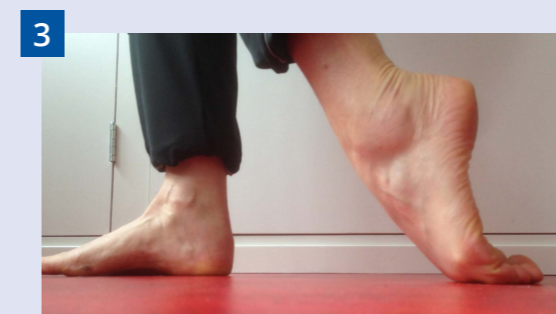
rekken kapsel, wreef en extensoren van voet en tenen


Type klacht

- verkorte extensoren
- spreidvoet
- metatarsalgie

Uitvoering

1. Zit op een stoel (of staand).
2. Leg de bovenzijde van de tenen/voorvoet op de grond, druk wreef lichtjes naar voren en voel rek **(3)**, minimaal 30 sec.
3. Wissel van voet.



 4x per voet
meerdere sets per dag

4. Kuiten rekken

Doel

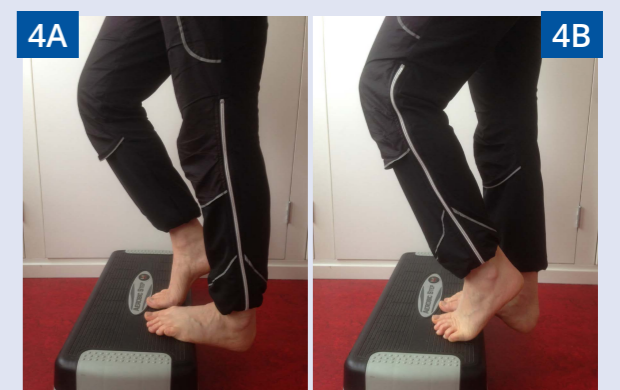
verbeteren dorsaalflexie enkel


Type klacht

- spreidvoet
- metatarsalgie, achillespeesklachten
- plantaris fascitiis

Uitvoering

1. Ga met voorvoet op een kleine verhoging staan.
2. Laat rustig en altemnerend hielbeen zakken. Doe dit met gestrekt been voor de gastrocnemius **(4A en 4B)** en met gebogen benen voor de soleus **(4C en 4D)**.



 2 min. per voet
meerdere sets per dag