

## 5. Verticale positie hielbeen

### Doel

in neutrale positie brengen hielbeen (en tuberositas ossis naviculare)

### Type klacht

- naar valgus wegganteld hielbeen, knik in (plat) voet. plantair fasciïtes, metatarsalgie, achillespees-tendinopathie, hallux valgus, enkelpijn, pijn mediale voetboog

### Uitvoering

1. Plak een sticker of maak een markering op het tuberositas ossis naviculare.
2. Ga op 2 benen staan, mediale zijde voeten parallel, lichtgebogen knieën.
3. Kantel hielbeen naar varus en soms naar valgus, totdat voet recht staat. Dit is als tuberositas ossis naviculare op de referentielijn apex mediale malleolus en bodemcontactpunt MPT 1 is **(5A)**.
4. Zet een stift mediaal voet rechtop ter hoogte van het tuberositas ossis naviculare, dusdanig dat de voet zich opricht zodat de stift strak tegen de voet kan worden gezet **(5B)**.
5. Als deze oefening in stand te moeilijk is. Doe het dan eerst zittend.



8-10x per voet  
3 sets per dag

## 6. Voetspiraal concentrisch

### Doel

mediale boog versterken, 1e straal mobiliseren

### Type klacht

- klachten m.b.t. ingezakte mediale voetboog
- hallux valgus
- overpronatie
- beperkte mobiliteit 1e straal
- voorvoetvarus

### Uitvoering

1. Omvat met je ene hand het hielbeen en stuur het hielbeen naar supinatie, verticaal en abductie **(6A)**.
2. Omvat met de andere hand de bal van de voet en leg de duim op de grote teen.
3. Proneer de voorvoet en buig de tenen **(6B)**.
4. Span de intrinsieke voetspieren aan zodat een mediale boog ontstaat.
5. Houd 5 sec. vast en laat weer even los.



1 min. per voet  
3 sets per dag

## 7. Voetpendel

### Doel

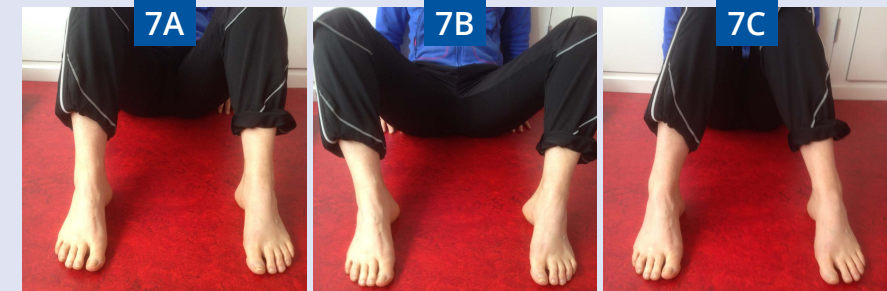
mediale boog versterken, 1e straal mobiliseren

### Type klacht

- klachten m.b.t. ingezakte mediale voetboog
- hallux valgus
- overpronatie
- beperkte mobiliteit 1e straal
- voorvoetvarus

### Uitvoering

1. Ga op de grond zitten met voeten heupbreedte **(7A)**.
2. Maak een actieve voorvoetpronatie terwijl de knieën langzaam naar buiten bewegen **(7B)**.
3. Maak een actieve achtervoetsupinatie als de knieën langzaam naar binnen bewegen **(7C)**. Houd dit 5 sec. vast, terwijl je knieën naar binnen bewegen het hielbeen actief supineren
4. Terwijl je knieën naar buiten bewegen blijf je bodemcontact houden met MPT I. Houd dit opnieuw 5 sec. vast.



2 minuten  
3 sets per dag

## 8. Dwarse voetboog vormen: C-boog – basis

### Doel

activeren plantair interossi, adductor hallucis en abductor digiti minimi

### Type klacht

spreidvoet, metatarsalgie

### Uitvoering

1. Ga op de grond of op een stoel zitten, leg je een voet op je andere been, voet in 90 graden (geen spitstand!).
2. Pak kopje CM 1 en CM 5 vast **(8A)** en rol ze plantair naar elkaar toe **(8B)**, duw daarbij de een boogje onder de andere CM's.
3. Doe dit eerst passief (spieren doen nog niets) en laat vervolgens de spieren meedoen om deze beweging tot stand te brengen.
4. Zet de spieren in beweging en pak het passief over waar het stukt.



8-10x per voet  
3 sets per dag

## 9. Dwarse voetboog vormen: C-boog – vervolg

### Doel

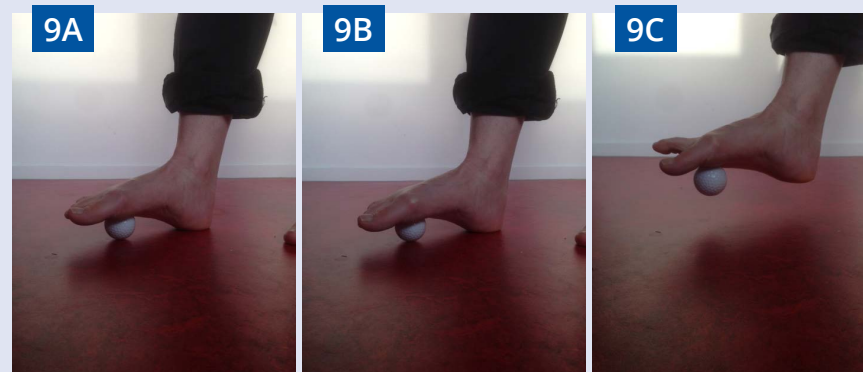
activeren plantair interossi, adductor hallucis en abductor digiti minimi

### Type klacht

spreidvoet, metatarsalgie

### Uitvoering

1. Ga een stoel zitten of staan.
2. Gebruik een golfbal. Zet de voet net iets distaal van de golfbal op de golfbal **(9A)**.
3. Maak de C-boog met CM 1 en CM 5.
4. Probeer met CM 1 en CM 5 de golfbal te omvatten **(9B)** en op te tillen **(9C)**.
5. De tenen niet te veel buigen. Ze mogen wel wat naar elkaar toe komen.



10-12x per voet  
3 sets per dag

## 10. Dwarse voetboog vormen: C-boog – lumbricales

### Doel

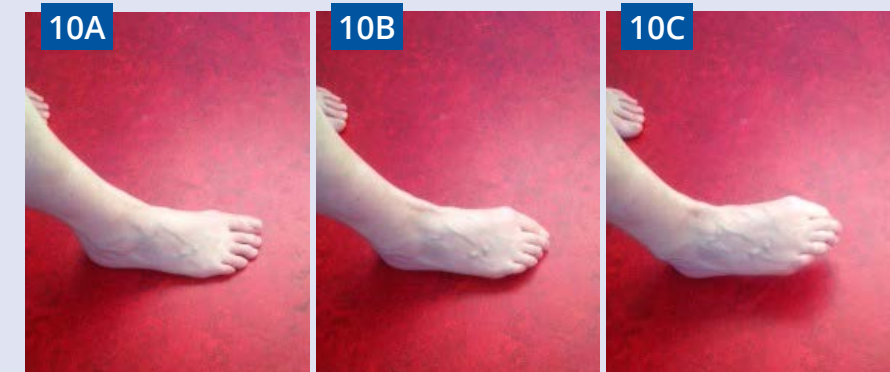
activeren lumbricales

### Type klacht

spreidvoet, metatarsalgie

### Uitvoering

1. Dit kan in zit of stand met voet onbelast.
2. Zet voet rechtop en recht naar voren op de grond, ontspan de tenen maar houd licht contact met de grond **(10A)**.
3. Schuif tenen over de grond naar de hiel; de voetboog heft zich nu **(10B)**.
4. Stop zodra tenen beginnen te klauwen en begin opnieuw
5. Oefening mag zover doorgevoerd worden, totdat voorvoet zich van de grond heft **(10C)**.



10-12x per voet  
3 sets per dag