

Oefeningen ter versterking van de voetspieren

11. Blootsvoets of op minimalistisch schoeisel lopen (tenen gebruiken)

Doel

activeren tenen: versterken van flexor halluc longus, flexor digiti longus, abductor hallucis en quadratus plantae

Type klacht

alle voorkomende voetklachten

Uitvoering

1. Bijv.: blotevoetenwandeling doen (www.blotevoetenwandeling.nl).
2. Op sokken /blote voeten in huis.
3. Met kussens een wandelpad in huis maken.
4. Door de berm, onverharde (ongelijke paden) kiezen.
5. Doe dit zoveel mogelijk, maar bouw het rustig op tot minimaal 30 minuten per dag, tenzij er contra-indicaties zijn



tot minimaal
30 min. per dag

12. Short foot exercise

Doel

versterken mediale voetboog en hallux valgus stand verminderen / tegengaan

Type klacht

- (pijn bij) ingezakte mediale voetboog
- hallux valgus
- overpronatie
- valgusstand voet

Uitvoering

1. Sta of zit en plaats de voet in subtalare neutrale stand met de tenen iets in extensie.
2. Laat vervolgens de tenen ontspannen op de grond rusten (12A).
3. Trek nu de ballijn naar de hiel, zonder dat de tenen worden gebruikt (12B).
4. Houd de positie 5 sec. vast.
5. Begin zittend als de neutrale stand belast nog niet kan worden vastgehouden.
6. Als in stand de neutrale positie kan worden vastgehouden, ga dan verder op één been staand.

12A



12B



1 min. per voet
3 sets per dag

13. Toe spread exercise

Doel

versterken van de abductor hallucis

Type klacht

hallux valgus

Uitvoering

1. Sta op beide benen en spreid van één voet de tenen zo breed mogelijk (13A).
2. Hef de hiel zo ver mogelijk van de grond, maar houd de tenen goed gespreid op de grond (13B).
3. Houd de tenen in positie (niet meedraaien) en beweeg hiel iets naar mediaal.
4. Houd de hiel 5 sec. in deze mediale stand.
5. Duw hiel terug naar de grond (13C).



1 min. per voet
3 sets per dag

Oefeningen ter versterking van de voetspieren

14. Voetspiraal voorvoet met theraband

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. Neem een stuk theraband van 1 meter – medium.
2. Ga op de grond zitten, de voet rustend op de buitenrand.
3. Doe het uiteinde van de band om de grote teen met het korte stukje tussen de grote en tweede teen naar je toe wijzend.
4. Kruis het lange gedeelte over het korte gedeelte net iets proximaal van MPT I / basis CM I. Trek het lange stuk licht op rek naar buiten kant knie. Fixeer met je andere hand de hiel/enkel (14A).
5. Duw de 1^e straal nu naar beneden (14B). Hoeft niet op de grond. Zorg dat het hielbeen niet van positie verandert.
6. Laat de 1^e straal weer omhoog komen en herhaal dit gedurende 1 minuut per voet.

14A



14B



1 min. per voet
3 sets per dag

15. Voetspiraal achtervoet met theraband

Doel

mediale boog versterken
1e straal mobiliseren

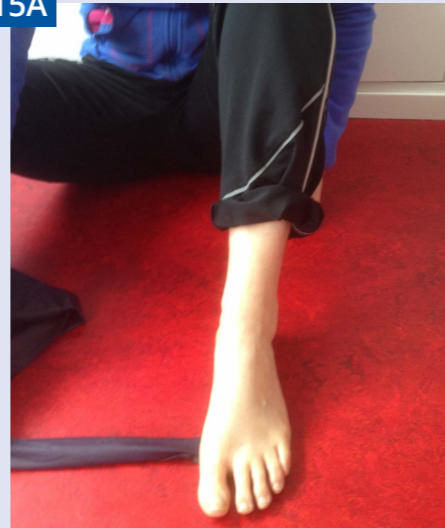
Type klacht

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

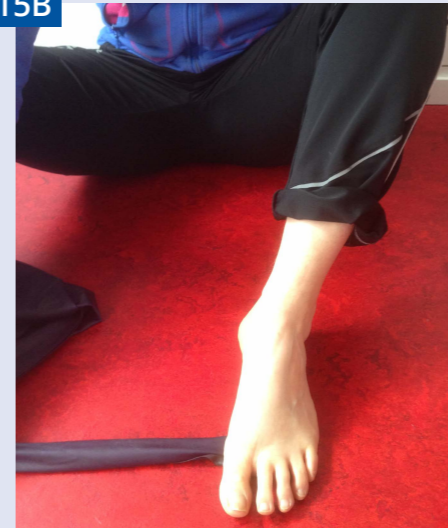
Uitvoering

1. Neem een stuk theraband van 1 meter – medium.
2. Ga op de grond zitten. Doe het uiteinde onder MTP I (15A).
3. Houd MTP I op de grond gedrukt, terwijl je je knie naar buiten beweegt (15B). Kijk hoe ver je kunt zonder dat de theraband los schiet. Ga niet klauwen met je tenen.
4. Begin opnieuw als de theraband losschiet.

15A



15B



1 min. per voet
3 sets per dag