

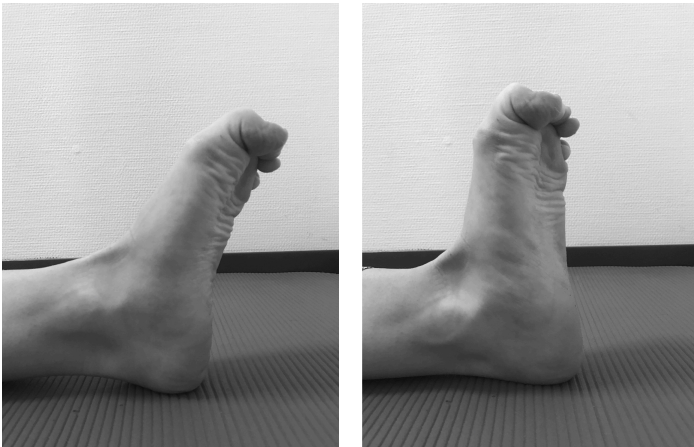
Voet Oefeningen



Holos
Osteopathie

Mobiliseren

- Ga zitten en zet je voet op een tennisbal, masseer de onderkant van je voet door over de bal te rollen en mobiliseer de gewrichtjes door op verschillende punten onder de voet de bal met de voet in te drukken.
- Zet je hak aan de grond en omvat met je voorvoet en tenen de bal, probeer de bal te grijpen. Maak nu kneedbewegingen met de tenen en probeer de bal in te drukken.
- Deze oefeningen kunnen ook in stand, hierdoor neemt de druk iets meer toe.
- Masseer en mobiliseer 2 min per voet

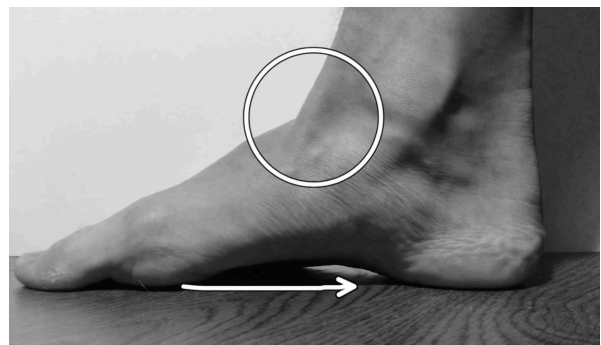


Voet vuist

- Ga zitten in langzit met de knieën licht gebogen
- Buig de tenen van beide voeten zo ver mogelijk
- Trek de voeten nu zo ver mogelijk achterover, maak een vuist van de voet
- Houd drie tellen vast en ontspan de voet
- Herhaal 50x
- De knieën moeten licht buigen bij het maken van de voetvuist, niet naar overstrekking.
- Neem even rust als er kramp in de voet dreigt te ontstaan of de voeten moe worden, maar probeer de 50 herhalingen vervolgens wel af te maken.

Mediale voetboog

- Ga zitten en zet beide voeten recht op de grond.
- Probeer de binnen zijde van de voet op te trekken, alsof je de voet korter wil maken door de tenen over de grond naar achter te trekken.
- Probeer de tenen bij deze oefening niet te gebruiken, deze moeten dus zo ontspannen mogelijk blijven.
- Als je de oefening goed uitvoert zie je een dikke pees aanspannen aan de voor- binnen zijde van de voet, je m. tibialis anterior
- Houd 3 tellen vast • Herhaal deze oefening in eerste instantie per voet 25x
- Heb je de beweging onder de knie doe dan beide voeten tegelijk 50x
- Deze oefening kan ook in stand en eventueel op 1 been uitgevoerd worden



Lopen

Probeer bij het lopen de tenen actief te gebruiken. Maak tijdens de standfase van het lopen, het moment dat je op één been staat, contact met de tenen tegen de zool van je schoen. Niet krachtig buigen/knijpen, maar licht 'plakken'.