

Oefeningen voor de Hallux Valgus

De oorzaak voor een Hallux Valgus is vaak erfelijk bepaald. Maar het kan ook ontstaan door te smalle of krappe schoenen. Om te voorkomen dat de tenen schever gaan staan of om de klachten te verminderen, kan het verstandig zijn regelmatig oefeningen te doen. Doe deze oefeningen zoveel mogelijk elke dag

Oefening 1 – Balletje rollen in de lengte

Het doel van deze oefening is de zenuwen prikkelen en de doorbloeding van de voet stimuleren.

1. Ga op een stoel zitten. Wanneer de balans goed is, kan de oefening ook staand uitgevoerd worden.
2. Houd de knieën iets van elkaar, zodat de bovenbenen recht naar voren wijzen. Het onderbeen staat recht onder de knie.
3. Plaats het massageballetje onder de voorvoet
4. Rol heel rustig de massagebal van de bal van de voet tot het begin van de hiel. Druk daarbij zachtjes op het balletje. De knie mag hierbij niet naar binnen staan.
5. Rol de bal zonder druk terug naar de voorvoet.
6. Herhaal de beweging 30 keer.
7. Doe de oefening dagelijks

Let op! De oefening draait niet om zoveel mogelijk kracht zetten of om de snelheid.



Oefening 2 – Balletje rollen tussen de voeten

Het doel van deze oefening is de spieren aan de binnenkant van de voet activeren

1. Ga op een stoel zitten en zet de voeten op de grond.
2. Zet de buitenzijden van de voeten op de grond en klem het balletje tussen de binnenste zijanten (binnenste voetboog) van de voeten.
3. Rol het balletje heen en weer. Beweeg met de ene voet naar voren en de andere naar achteren.
4. Rol het balletje 10 keer heen en weer. Loop dan enkele keren op en neer in huis en herhaal daarna de oefening nogmaals.

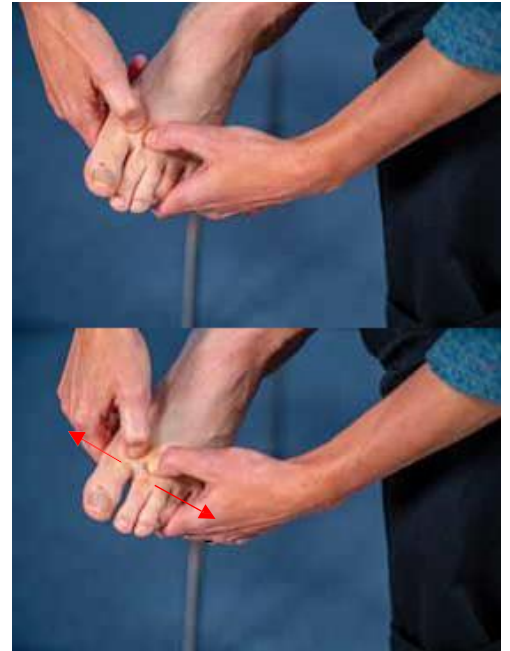
Let op! Houd de tenen tijdens de oefening ontspannen.



Oefening 3 – Trekmassage van de voorvoet

Het doel van deze oefening is de doorbloeding verbeteren en voorvoet soepeler maken

1. Ga op een stoel zitten en leg het ene been over het andere heen.
2. Pak met de ene hand de onder- en bovenzijde van het eerste middenvoetsbeentje beet. De andere hand plaatst u om het tweede middenvoetsbeentje. De voet wordt dus vastgepakt aan het einde van de voorvoet (zie foto 1).
3. Trek nu beide middenvoetsbeentjes en tenen iets uit elkaar (zie foto 2). Hou dit 3 tellen vast.
4. Voer de oefening uit bij alle andere middenvoetsbeentjes.
5. Herhaal dit 3 keer.



Oefening 4 – Het losmaken van de grote teen

1. Ga op een stoel zitten en leg het ene been over het andere heen.
2. Pak met één hand het einde van het eerste middenvoetsbeentje vast.
3. Pak met de andere hand het eerste kootje van de grote teen vast.
4. Maak de grote teen iets langer en probeer goed aan te voelen tot hoe u kan gaan (zie foto 1).
5. Wanneer de grote teen is uitgerekt, beweeg hem dan iets van de tweede teen af (zie foto 2). Houd deze stand 3 tellen vast en ga weer terug.
6. Herhaal dit 10 keer.

Let op! De oefening moet geen pijn doen. Is dit wel het geval, trek de grote teen dan minder ver uit of beweeg de grote teen minder ver van de tweede

