BLIJF SOEPEL LOPEN

Voetklachten

Lichte beweging helpt uw klachten te verminderen.

Doe deze oefeningen rustig en met aandacht.

MAKKELIJK

1 Grote teen extensie mobilisatie



Beweeg uw grote teen rustig omhoog met uw hand.

- 2 sets van 10 herhalingen
- 1-2x per dag

2 Grote teen omhoog



Til uw grote teen op terwijl de andere tenen laag blijven.

- 2 sets van 10 herhalingen
- Dagelijks

3 Andere tenen omhoog



Til de kleine tenen op terwijl uw grote teen laag blijft.

- 2 sets van 10 herhalingen
- Dagelijks

4 Handdoek oprollen met tenen



Pak de handdoek met uw tenen en trek hem naar u toe.

- 2 sets van 10 herhalingen
- Dagelijks

GEVORDERD

5 Voetboog opspannen



Span uw voetboog licht aan zonder uw tenen te krullen.

- 3 sets van 10 herhalingen
- 3-4x per week

6 Kuiten heffen



Kom rustig op uw tenen en zak weer terug.

- 3 sets van 12 herhalingen
- 3-4x per week

7 Balanceren op 1 been



Blijf rustig staan en houd uw voetboog actief.

- 3 keer 20-30 seconden per kant
- Dagelijks

8 Afzetten via grote teen



Kom op uw tenen en duw goed af via uw grote teen.

- 2-3 sets van 10 herhalingen
- 3x per week

9 Rekoefening kuitspieren



A. Gastrocnemius (bovenste kuitspier)
Achterste been gestrekt, hiel op de grond, leun naar voren.
B. Soleus (onderste kuitspier)
Achterste knie licht gebogen, hiel op de grond, leun naar voren.

- 3 sets van 20-30 seconden per kant
- Dagelijks

✓ Lichte toename van klachten tijdens oefenen mag, maar dit moet binnen **24 uur** weer afnemen.

! Stop bij duidelijke verergering of twijfel en neem contact op met uw fysiotherapeut.

FYSIOTHERAPIEROCKANJE.NL
0181 404 195
FYSIOTHERAPIE ROCKANJE