

Oefeningen bij hallux valgus

Onderstaande oefeningen zijn goed om te doen bij een een vergroeiing van de (grote) teen. Twijfelt u of krijgt u meer last tijdens of na de oefeningen: neem dan contact op met ons centrum. Wellicht zijn er voor uw specifieke geval andere oefeningen wenselijk.



1. Knijpen met de tenen

Leg een handdoek uitgespreid op de grond. Zet beide voeten op de handdoek en krabbel met de tenen de handdoek zo ver mogelijk op.

Leg daarna de handdoek weer uitgespreid neer en begin op nieuw.

Herhaal dit 5 keer

Uitgangshouding: Zittend op een stoel



2. Heffen van de voetboog

Ga op een stoel zitten en plaats een muntje onder de bal van de linker grote teen en een punt van een pen in de holte van de voet. In ontspannen toestand wijst de achterkant van de pen iets omhoog van de grond af.

Trek nu de voetboog om maar blijft druk op het puntje houden. De pen zal nu zakken en op de grond gaan liggen. Let hierbij op dat de knie niet naar buiten draait. Houd deze positie 2 seconden vast.

Herhaal 10 keer en wissel indien nodig van zijde.

Uitgangshouding: Zittend op een stoel



© Fitplan.nl

3. Kuitspier in zit

Ga op een stoel zitten en plaats de voeten op heupbreedte uit elkaar. Breng de beide hielen omhoog door te duwen met de voorvoet. Let op: de tenen helpen niet mee.

Herhaal zo vaak als voorgeschreven.

Uitgangshouding: Zittend op een stoel



Fitplan Sport-medisch Centrum Leeuwarden

Orionweg 47
8938 AG Leeuwarden
T : 058 – 266 83 20
E : info@fitplan.nl



Fitplan Sport-medisch Centrum Sneek

Simmerdyk 2
8601 ZP Sneek
T : 0515 – 78 56 47
E : info@fitplan.nl