

Oefeningen om de voetspieren te versterken



Waarom de spieren van je voeten trainen zo belangrijk is;

Je voetspieren worden sterker
Pijn zal sterk verminderen of verdwijnen
De doorbloeding wordt beter
Gevoel in de voeten zal toenemen
Het bewegen gaat makkelijker



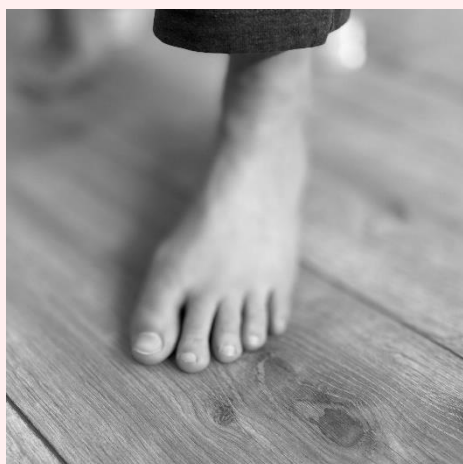
In drie banen een balletje rollen onder de voet

Deze oefening doe je op sokken of blote voeten. Het stimuleert de doorbloeding van je voeten, zo voorkom je koude voeten en het prikkelt de zenuwen. Ga staan, of zitten op een stoel. De knieën iets van elkaar. Leg de bal onder de voet en rol de bal, van de bal van de voet tot het begin van je hiel en weer terug. Doe dit minimaal 10 x per voet. Of zo lang als je fijn vindt. Het werkt namelijk ook heel ontspannend



Tenen spreiden

Zet je voeten plat op de grond. Spreid je tenen zo ver mogelijk uit elkaar en houdt dit enkele seconden vast. Herhaal deze oefening 10 keer voor elke voet. Zo leren je hersenen om weer contact te maken met je voetspieren. En het helpt om de flexibiliteit van je tenen te verbeteren



Handdoek oprollen

Ga met beide voeten op een handdoek staan. Door de tenen te krullen, rol je met de tenen de handdoek op, tot deze helemaal opgerold is. Met deze oefening train je de mobiliteit en de kracht van de hele voet. Het versterkt de spieren in je voeten en verbetert de flexibiliteit.



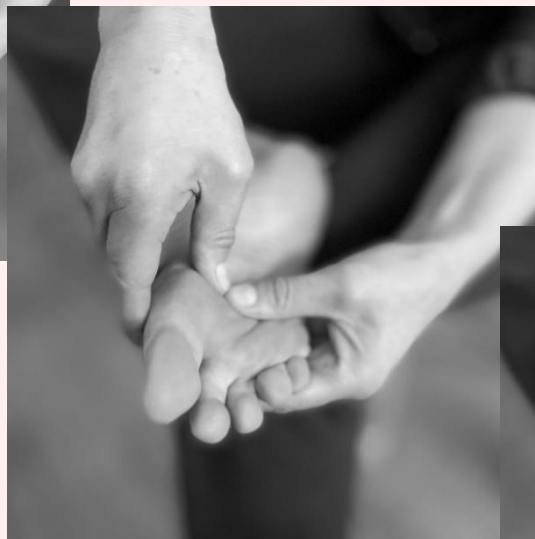
Versterken heffen van de voet

Ga op een stoel zitten. Je benen strek je voor je uit. Buig nu de tenen van je af, in klauwstand. Houdt dit even vast. Trek de tenen nu naar je toe. Even vast houden zo. Laat los en ontspan je voeten even. Herhaal dit 10 keer per voet. Je traint hiermee de spieren die ervoor zorgen, dat tijdens het lopen de voeten worden opgetild.



De Voorvoet los maken

Maak met je handen een hamburgergreep. Schuif deze over de voet, de duimen onder de bal van de grote teen. Druk je duimen langzaam omhoog, De vingers gaan als vanzelf naar buiten. Schuif de duimen telkens een klein stukje op zodat je bij de kleine tenen eindigt.



Voeten mobiliseren

Deze oefening is bedoeld om de voeten lossen te maken. Je gaat de middenvoetsbeentjes ten opzichte van elkaar bewegen. Maak met je handen weer een hamburgergreep en schuif deze over je voet. Pak nu de eerste twee middenvoetsbeentjes die naast elkaar liggen vast met duim en wijsvinger. Maak nu rustig, een duwende heen en weer beweging, met je vingers. Na een aantal keer bewegen schuif je de vingers op naar de volgende middenvoetsbeentjes. Doe dit tot je ze allemaal gehad hebt, op beide voeten.



Hulp nodig ?:

Voor de voet-reflex

Sylvia Schapendonk

Johan de Wittstraat 6

5151 CK Drunen

Tel: 06-34656940

voordevoet.reflex@gmail.com

www.voordevoet-reflex.nl