

oefeningen hallux valgus

Een hallux valgus (scheefstand van de grote teen) ontstaat vaak door een disbalans in de spieren van de grote teen. Om verdere scheefstand tegen te gaan en klachten te verminderen/voorkomen is het effectief om de spieren van de grote teen en de voetboog te trainen. De podotherapeut adviseert u om deze oefeningen dagelijks te doen.

Short foot exercise

Deze oefening traint de spieren van de voetboog. Bij de short foot exercise probeert u de voetboog omhoog te tillen door bal van de grote teen richting de hiel te trekken. Dit doet u vanuit de kracht van de voetboog, zonder de teenspieren aan te spannen of de enkel naar buiten te trekken.

Let's go! Begin in zithouding uw voetboog op te spannen. Houd dit 5 seconden vast en laat weer los. Doe dit drie minuten per voet. Als dit goed gaat probeert u de oefening staand of op één been uit te voeren. Om het nog moeilijker te maken kunt u wanneer u op één been staat, door de knie zakken. [Bekijk de video hier.](#)

Hallux abductie

Deze oefening is bedoelt voor het activeren van de spier die de grote teen naar binnen beweegt (abductor hallucis). Deze is vaak inactief bij een hallux valgus.

Let's go! Ga zitten en houd uw vinger naast uw grote teen. Duw uw vinger met de grote teen naar binnen. Als dit goed gaat, merkt u een activatie aan de binnenkant van de voet. Probeer dit elke dag 3 minuten, tot u deze (teen) spier gemakkelijk kunt activeren.



Toe spread out exercise

Bij de toe spread out exercise tilt u uw tenen op, om ze vervolgens zo breed mogelijk te spreiden.

Let's go! Houd dit 5 seconden vast, ongeveer 3 minuten per voet. Doe dit eerst in zithouding totdat uw coördinatie goed is. Zodra dit goed gaat, gaat u staan, eerst op beide benen en vervolgens op één been. Probeer dan de hielen langzaam op te tillen en langzaam weer neer te zetten terwijl u de tenen gespreid houdt.



Buigen grote teen

Pak een elastische band en plaats deze om de grote teen.

Let's go! Druk uw grote teen zo ver mogelijk naar beneden. Houd dit 5 seconden vast en laat dan weer los. Doe dit 2 keer 10 seconden per kant. Begin met een lichtere elastische band en maak de oefening daarna wat zwaarder voor uzelf door een zwaardere band te gebruiken.



Grote teen trekkracht

Gebruik een elastische band en plaats deze om beide grote tenen.

Let's go! Zet de voeten recht op de grond en beweeg vervolgens de voeten uit elkaar. Hierdoor worden beide grote tenen naar binnen getrokken. Houd dit 3 keer 30 seconden vast. Begint met een lichtere elastische band en maak de oefening daarna wat zwaarder voor uzelf door een zwaardere band te gebruiken.

