

Oefeningen voet versterken

Een oorzaak van veel voetklachten of afwijkingen in de voetstand is dat de voetspieren verzwakt zijn. Door het altijd dragen van schoenen en onvoldoende/eentonige beweging, kunnen sommige spieren verzwakt of inactief raken. Het uitvoeren van voetoefeningen kan bijdragen aan: de algemene gezondheid van de voet, verbeteren van het functioneren van de voet en helpen in het verminderen en voorkomen van klachten.

Short foot exercise

Deze oefening traint de spieren van de voetboog. Bij de short foot exercise probeert u de voetboog omhoog te tillen door de 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 het staand of op één been. Om het nog moeilijker te maken kunt u op één been door de knie zakken. [Bekijk de video hier.](#)

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 deze goed is, 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.

Heel raises

Ga staan met de voeten recht naar voren en houd u eventueel ergens aan vast voor balans.

Let's go! Ga rustig op de tenen staan en zak vervolgens weer rustig terug. Probeer iedere beweging gecontroleerd te doen zonder in te zakken. Doe dit 15 keer per voet. Als dit gemakkelijk gaat probeert u de oefening op één been uit te voeren. Vervolgens kunt u gewicht toevoegen door bijvoorbeeld een rugzak met toenemend gewicht op de rug te dragen. [Bekijk de video hier.](#)

Versterken binnen- en buitenkant enkelspieren

Pak een elastische band, doe deze om de voorvoet en breng weerstand op de band richting de binnenkant van de voet door de band handmatig naar binnen te trekken. Tip: u kunt de band ook ergens aan vast maken.

Let's go! Beweeg uw voet naar buiten. Doe dit 10 keer links en rechts en bouw dit op naar drie keer per voet. Trek de band vervolgens richting de buitenkant en beweeg de voet naar binnen. Doe dit 10 keer links en rechts en bouw dit op naar drie keer per voet. [Bekijk de video hier.](#)

Single leg squat

Let's go! Ga op één been staan, zodra u stabiel staat, buigt u door de knie. Zorg ervoor dat de knie niet voorbij de tenen gaat of naar binnen draait. Zorg er daarnaast voor dat de heup niet naar de buitenkant zakt. Voer de oefening 5-15 keer per zijde uit. [Bekijk de video hier.](#)