



Voetoefeningen valpreventie

De oefeningen in deze folder versterken uw voet- en onderbeenspieren, waardoor u langer kunt lopen en beter in balans blijft. Deze oefeningen zijn voor iedereen goed om te doen. U behaalt het beste resultaat als u ongeveer drie keer per week deze oefeningen uitvoert. Wissel de oefeningen af om het voor uzelf leuk te houden en zie het vooral als een uitdaging voor uw voeten in plaats van dat de oefeningen meteen goed moeten lukken.

Teen oefeningen

De volgende teen oefeningen kunnen erg lastig zijn in het begin. Probeer het een aantal keer en u zult merken dat het steeds beter gaat. Als de bewegingen niet lukken, kunt u met uw vingers uw tenen tegenhouden of wat meer spreiden om de beweging te helpen.

Warm-up: tenen optillen

De volgende twee oefeningen kunt u zittend of staand uitvoeren. Zet de voet plat op de grond. Probeer eerst alleen de grote teen op te tillen, zonder de andere tenen van de grond te bewegen. Breng de teen weer op de grond en probeer vervolgens de vier kleine tenen op te tillen, zonder de grote teen op te tillen. Wissel dit zo'n 10 keer af.



Oefening 1: tenen spreiden

Til de tenen op en spreid deze vervolgens zo breed als u kunt. Knijp dan de tenen weer samen. Doe dit 10 keer, bouw op naar 30 keer.



Als uw grote teen echt niet in beweging komt, of als hij wat naar binnen staat, kan de volgende oefening helpen: ga zitten met de voeten recht op de grond. Doe de weerstandsband om de beide grote tenen heen en beweeg de voeten uit elkaar, totdat de tenen door de spanning van de band naar binnen bewegen. Doe dit ongeveer 10-20 seconden en laat weer los. Herhaal dit twee keer.



Oefening 2: tenen grijpen

Zit met de voeten recht op de grond. Plaats een handdoek onder de tenen en probeer de handdoek met de tenen naar u toe te trekken. U kunt deze oefening zwaarder maken door vervolgens een aantal boeken op de handdoek te leggen. Doe dit 3 x 10 keer.

U kunt vervolgens ook voorwerpen proberen op te tillen met de voorvoet, terwijl de hiel op de grond blijft, zoals een balletje. Til het voorwerp op, houd drie seconden vast en leg weer neer. Doe dit tien keer per voet.



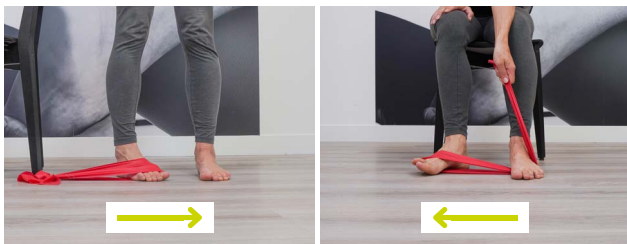
Enkel Oefeningen

Warm-up: rondjes draaien met enkels

Zit met de knie gestrekt. Roteer de voet 10 keer linksom en 10 keer rechtsom.

Oefening 1: enkels naar binnen en naar buiten bewegen

Zit met de heupen en knieën gebogen. Gebruik een weerstandsband die vastgehouden wordt of aan een tafelpoot gebonden is. Beweeg de voet eerst naar binnen tegen de band in. Ga verzitten of houd de band in de andere hand en beweeg vervolgens de voet ook naar buiten. Doe dit beide 3 x 10 maal per voet.



Oefening 2: voeten optillen

Zit met de voeten loodrecht op de grond. Beweeg beide voeten maximaal naar u toe en houd 10 seconden vast. Begin met 3 keer en bouw op naar 10 keer.



Oefening 3: kuit stretchen

Zit met het been gestrekt en plaats de elastieke band of een handdoek om de bal van de voet. Trek met de elastieke band de voet naar u toe



Oefening 4: hielen optillen

Ga staan, houdt u ergens aan vast, en kom langzaam maar volledig op de tenen te staan van beide voeten. Zak vervolgens weer rustig omlaag. Begin met 3 x 10 herhalingen. Bouw op naar 5 x 10.

Balans training

Balansoefeningen dagen uw voeten uit qua kracht, maar ook worden uw voeten reactiever op verstoringen in de balans. Alle voetspieren worden gestimuleerd en gevoeliger maakt. Als u uit balans raakt, zullen de voeten dan ook sneller reageren om u weer terug in balans te brengen. Breng uw aandacht bij uw voeten in deze oefeningen, voel hoe de voet reageert op deze uitdagingen.

Balans verbeteren

Ga bij de muur of bij een tafel staan met uw gezicht hiernaartoe en houd de muur of tafel met beide handen vast. Ga op één been staan en houd 30 seconden vast. Herhaal met het andere been. Doe dit 3 keer per been en bouw op naar 3 keer 1 minuut. Als het lukt, mag u ook proberen de muur of tafel kort los te laten. Als u durft mag u de oefening ook met uw ogen dicht proberen, maar zorg dat u uzelf goed vast kan houden of dat er iemand in de buurt is. Voor een extra krachtige oefening kunt u ook nog op één been gaan staan en bij het standbeen 10 keer langzaam op de tenen gaan staan en weer terug zakken. Houd u bij deze oefening altijd ergens aan vast en doe het zo langzaam mogelijk om uw voeten meer uit te dagen. Dit mag 5 keer per voet.



Hulp nodig?

Lukt het uitvoeren van de oefeningen niet of heeft u een vraag? Neem dan contact met ons op via 088-1180500 of stuur een mail naar info@rondompodotherapeuten.nl.