

Rondom<sup>®</sup>  
Podotherapeuten



# Voetoefeningen valpreventie



RondOm Podotherapeuten is onderdeel van:

RondomLopen<sup>®</sup>  
Groep

Met de oefeningen in deze folder worden uw voet- en beenspieren sterker. Zo kunt u langer lopen en blijft u beter in balans. Iedereen kan deze oefeningen doen. U krijgt het beste resultaat als u de oefeningen 3 keer per week doet. Wissel de oefeningen af om het voor uzelf leuk te houden. Zie het als een uitdaging voor je voeten. Het hoeft niet meteen perfect te gaan.

## Oefeningen voor uw tenen

De volgende teenoefeningen kunnen in het begin moeilijk zijn. Probeer het een paar keer en u zult merken dat het steeds beter gaat. Lukken de bewegingen niet. U kunt met uw vingers uw tenen tegenhouden of wat meer spreiden om de beweging te helpen.

### Warming-up: tenen optillen

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



### Oefening 1: tenen spreiden

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



Als uw grote teen echt niet in beweging komt, of als deze wat naar binnen staat, kan de volgende oefening helpen. Ga zitten met uw voeten recht op de grond. Doe de weerstandsband om uw beide grote tenen heen en beweeg de voeten uit elkaar, totdat uw tenen door de spanning van de band naar binnen bewegen. Doe dit ongeveer 10-20 seconden en laat weer los. Herhaal dit 2 keer.



### Oefening 2: tenen grijpen

Zit met uw voeten recht op de grond. Plaats een handdoek onder uw tenen en probeer de handdoek met uw tenen naar u toe te trekken. U kunt deze oefening zwaarder maken door een paar boeken op de handdoek te leggen. Doe de oefening in een set van 10 keer en herhaal deze set 3 keer.

U kunt vervolgens ook voorwerpen proberen op te tillen met uw voorvoet, terwijl uw hiel op de grond blijft. Bijvoorbeeld een balletje. Til het voorwerp op, houd 3 seconden vast en leg weer neer. Doe dit 10 keer per voet.



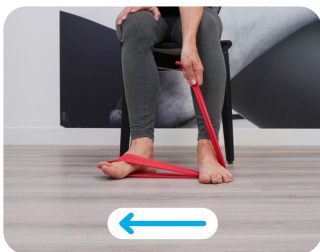
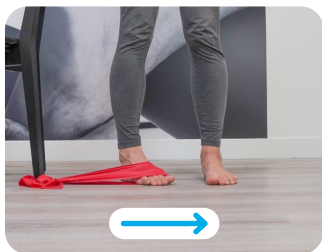
## Oefeningen voor uw enkels

### Warming-up: rondjes draaien met enkels

Zit met uw knie gestrekt. Draai uw voet 10 keer linksom en 10 keer rechtsom.

### Oefening 1: enkels naar binnen en naar buiten bewegen

Ga op een stoel zitten en buig uw knieën. Gebruik een weerstandsband die vastgehouden wordt of aan een tafelpoot gebonden is. Beweeg uw voet eerst naar binnen tegen de band in. Ga verzitten of houd de band in uw andere hand en beweeg vervolgens uw voet ook naar buiten. Doe dit voor beide voeten in een set van 10 keer en herhaal deze set 3 keer.



### Oefening 2: voeten optillen

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



### Oefening 4: hielen optillen

Ga staan, houd u ergens aan vast, en kom langzaam maar volledig op uw tenen staan van beide voeten. Zak vervolgens weer rustig omlaag. Begin met een set van 10 oefeningen en herhaal deze set 3 keer. Bouw op naar een herhaling van 5 sets.

### 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](mailto:info@rondompodotherapeuten.nl).

Het leven loopt lekkerder.

## Oefeningen voor uw balans

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

### Balans verbeteren

Ga bij een muur of bij een tafel staan met uw gezicht hiernaartoe en houd de muur of tafel met beide handen vast. Ga op 1 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 op één been gaan staan en met het standbeen 10 keer langzaam op uw 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.

