

SPIERVERSTERKENDE OEFENINGEN

DE PODOTHERAPEUT KAN SPIERVERSTERKENDE OEFENINGEN MEEGEVEN ALS:

- er sprake is van voorvoetklachten
- bij een strak gespannen of geïrriteerde peesplaat onder de voet (plantaire fascie/hielspoor)
- bij een scheefstand van de voeten

VERLOOP VAN DE BEHANDELING:

Herhaal de spieroefeningen 2 à 3 maal daags voor een optimaal resultaat. De oefeningen mogen niet pijnlijk zijn. Onderstaande oefeningen nemen toe in moeilijkheidsgraad. Na één week kan de volgende oefening gekozen worden.

KORTE VOET IN ZIT

Ga zitten met de voeten op een handdoek. Trek nu de hiel en voorvoet naar elkaar toe. De holte in de voet wordt hierdoor hoger. Knijp niet met de tenen!

Herhaal dit zeker 10 keer / Wissel 10 keer van voet.

KORTE VOET IN STAND

Ga staan met de voeten op een handdoek. Trek nu de hiel en de voorvoet naar elkaar toe. De holte van de voet wordt hierdoor hoger. Knijp niet met de tenen!

Herhaal dit zeker 10 keer / Wissel 10 keer van voet.



KORTE VOET IN STAND OP ÉÉN BEEN

Ga staan met de voeten op een handdoek. Ga op één been staan. Trek nu de hiel en de voorvoet naar elkaar toe. De holte van de voet wordt hierdoor hoger. Knijp niet met de tenen!

Herhaal dit zeker 10 keer / Wissel 10 keer van voet.



BALANSOEFENINGEN

Ga op één been staan. Strek de armen naar voren. Draai de romp naar links en rechts. En nog moeilijker: Probeer - staand op één been - de grond aan te raken en ga weer rechtop staan.

Herhaal dit zeker 10 keer / Wissel 10 keer van voet.

