



Beijer schoenen & podologie

Voeten zijn de basis van ons lichaam, ze dragen ons door het leven, dag in dag uit. Maar wat als deze basis niet helemaal in balans is?

In onze praktijk hanteren we de theorie van Dr. Bourdiol die vertelt dat kleine afwijkingen in de stand van de voeten grote gevolgen kunnen hebben voor de rest van ons lichaam.

Gelukkig kunnen gerichte oefeningen helpen bij klachten en pijn. In deze folder delen we enkele praktische oefeningen die we vaak aanraden bij veelvoorkomende klachten.



"Je voeten zijn belangrijk en we helpen je daarom graag om ze gezond te houden"



Beijer schoenen

Markt 34
4101 BX Culemborg

0345 531068
info@beijer-schoenen.nl

www.beijer-schoenen.nl

Volg ons op



Stapsgewijs naar gezonde voeten

*Tips om je voeten in
goede conditie te houden*



Voorvoetklachten

Wanneer je last hebt van voorvoetklachten is het belangrijk om de oorzaak te achterhalen, dit is namelijk medebepalend voor de behandeling. Om herstel van de voorvoet te krijgen, kun je de volgende oefeningen doen om de belasting op de voorvoet op te bouwen. Plaats een halve tennisbal onder de voorvoet en probeer hier staand druk op te geven.

Daarnaast is het goed om te lopen op oneffen terrein (ook zelf te creëren) of op blote voeten.



Holvoet

Een holvoet kenmerkt zich door stijfheid. Het is belangrijk om deze voeten regelmatig te ontspannen. Dit is mogelijk door warm/koud wisselbaden. Daarnaast kan je de voet masseren met een tennis- of massagebal. Deze kan je rollen van de tenen naar de hiel en weer terug. Verder kan je zachtjes aan de tenen trekken. Dit doe je ook om klauwtenen te voorkomen



Hielklachten

Als je last hebt van hielspoor- of peesplaatklachten kun je oefeningen doen om de peesplaat soepel te maken. Daarnaast is het belangrijk om de kuitbeenspieren te stretchen. Dit kun je doen door een oefening op de trap waarbij je met de tenen op de rand van de traprede staat en je de hak over de trede laat hangen. Ook hierbij is het van belang om de voet te masseren en te spoelen met koud water. Dit doe je voor de doorbloeding.



Platvoet

Een platvoet kenmerkt zich door soepele en beweeglijke gewrichten. Hierom is het belangrijk om de spieren te trainen. Dit doe je door oefeningen als een knikker of zakdoek met je tenen op te grijpen/tillen. Daarnaast zijn balansoefeningen belangrijk. Hierbij kan je denken aan op tenen/hakken lopen of op 1 been staan.



Belangrijke tips



Massage

Geef je voeten aandacht door regelmatig een massage toe te passen. Dit bevordert de doorbloeding en zorgt voor soepele en ontspannen voeten.



Oefeningen

Voer oefeningen uit om de mobiliteit en gezondheid van de voeten te behouden.



Juiste maat

Kies altijd schoenen die perfect passen, zowel in lengte als breedte, om drukpunten te voorkomen en de voet voldoende ruimte te geven om natuurlijk af te wikkelen. Een goede pasvorm is essentieel voor gezonde voeten.



Verzorging

Zorg ervoor dat je nagels geknipt zijn en je voeten schoon en eeltvrij zijn. Als je moeite hebt om dit zelf te doen, aarzel dan niet om hulp te vragen bij een (medisch) pedicure.