

Voetentraining

Handboek voor de scheve grote teen

Yvonne Bontekoning
Cocky Hoogeveen

Colofon

ISBN 978-90-5472-402-5

NUR 871

Uitgave

Arko Sports Media

Wiersedreef 7

3433 ZX Nieuwegein

T. 030 – 707 30 00

E. info@sportsmedia.nl

W. www.sportsmedia.nl

Coverfoto

Shutterstock

Opmaak

Pencilpoint | online & offline design, Woerden

Drukwerk

PreVision, Eindhoven

© 2017 Arko Sports Media, Nieuwegein

Behoudens uitzondering door de wet gesteld mag, zonder schriftelijke toestemming van de rechthebbende(n) op het auteursrecht, c.q. de uitgever van deze uitgave door de rechthebbende(n) gemachtigd namens hem (hen) op te treden, niets uit deze uitgave worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm of anderszins, hetgeen ook van toepassing is op de gehele of gedeeltelijke bewerking.

De uitgever is met uitsluiting van ieder ander gerechtigd de door derden verschuldigde vergoedingen voor kopiëren, als bedoeld in art. 17 lid 2. Auteurswet 1912 en in het KB van 20 juni 1974 (Stb. 351) ex artikel 16b., te innen en/of daartoe in en buiten rechte op te treden.



Inhoud

Wat is een hallux valgus?	7
Maak direct een start met oefenen	9
Waarom staat uw grote teen scheef?	13
Waarom doet een hallux valgus pijn?	15
Spierversterkende oefeningen voor de grote teen	17
Wie krijgt een hallux valgus?	21
Oefeningen rechtop zetten achtervoet	23
Zijn onze schoenen het probleem?	27
Oefeningen stabiele voorvoet	31
Minimalistische schoenen of blootsvoets?	35
Wat zijn de gevolgen van de hallux valgus voor de houding?	39
Wat zijn de gevolgen van de hallux valgus voor wandelen?	43
Wat zijn de gevolgen van de hallux valgus voor hardlopen?	45
Oefentips	47
Nawoord	51
Over de auteurs	53
Geraadpleegde literatuur	57



Wat is een hallux valgus?

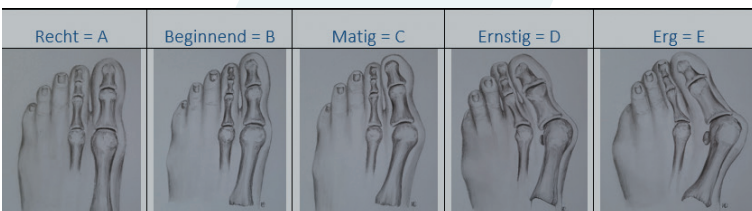
Naar schatting heeft één op de drie tot vier Nederlanders in meer of mindere mate een scheve grote teen, een hallux valgus. Bij vrouwen komt dit meer voor dan bij mannen.



Afbeelding 1: hallux valgus; scheve grote teen

Hallux komt uit het Latijn en betekent ‘grote teen’ en valgus betekent ‘naar buiten gericht’. Het is dus een teen die in de richting wijst van de tweede teen. Door deze stand komt er aan de binnenkant van de voet een hoek. Hoe groter de scheefstand, hoe groter de hoek. De scheefstand wordt in graden weergegeven. Vaak is de grote teen ook nog een beetje gedraaid gaan staan. Als u veel pech heeft, is er ook een zwelling gekomen bij de knokkel, een bunion.

Deze standsverandering van de grote teen gaat geleidelijk. Als u niets onderneemt, wordt de scheefstand elk jaar circa twee graden erger. In afbeelding 2 ziet u vijf categorieën. Doe uw schoenen en sokken uit en bepaal in welke categorie uw grote teen valt. Sommige mensen hebben maar aan één kant een scheve grote teen. Anderen hebben een hallux valgus aan beide voeten.



Afbeelding 2: categorieën voor mate van scheefstand

Bij categorie A staat de grote teen recht. In categorie B valt de beginnende hallux valgus. Problemen beginnen vaak in categorie C of D. Uw schoenen passen niet allemaal meer en u heeft moeite met het kopen van nieuwe schoenen. U kunt pijn aan uw grote teen krijgen met bijvoorbeeld wandelen of hardlopen, maar ook aan de knie, heup of lage rug. U kunt dit voorkomen of verhelpen door voetoefeningen te doen.



SAMENVATTING

Als u niets aan uw scheve grote teen doet, wordt de scheefstand twee graden per jaar erger. Een grote teen kan alleen goed functioneren als deze recht staat. Problemen ontstaan pas na jaren scheefstand. Probeer dit te voorkomen.





Maak direct een start met oefenen

Wat de oorzaak van uw scheve teen ook is, met voetoefeningen kunt u er zelf wat aan doen. Voetoefeningen bestaan uit oefeningen om het gewricht los te maken, coördinatie- en spierversterkende oefeningen. We beginnen met drie oefeningen om de grote teen los te maken. Deze oefeningen kunt u de eerste weken iedere dag doen.

Oefening 1 Het losmaken van het groteteengewricht



Afbeelding 3A: startpositie grote teen losmaken

Hoe

Ga zitten. Leg het rechteronderbeen over het linkerbovenbeen. Pak met de linkerhand met duim en wijsvinger het eerste kootje goed vast. Pak met de rechterhand met duim en wijsvinger het eerste middenvoetsbeentje goed vast. Trek het kootje iets van het middenvoetsbeentje af en beweeg het kootje rustig op en neer. Doe dit zo ver als u kunt, maar het mag niet pijnlijk zijn. Beweeg vijf keer op en vijf keer neer.

Houd het kootje iets uitgetrokken en beweeg het kootje nu naar links en naar rechts. In beide richtingen vijf keer.

Als het gewricht losser is geworden, kunt u ook proberen cirkels te maken. Draai vijf keer met de klok mee en vervolgens vijf keer tegen de klok in.



Afbeelding 3B: beweegrichtingen grote teen naar links en rechts en op en neer

Wanneer

Het beste is deze oefening 's morgens te doen. U heeft dan de hele dag profijt van een lossere grote teen.

Hoe lang

3 x 1 minuut.

Oefening 2 De voetzool masseren met een balletje

Doordat wij zo weinig meer op blote voeten lopen, is het belangrijk om de spieren en de huidzenuwen onder de voet te stimuleren. Dit doet u met een massagebal.



Afbeelding 4A: startpositie rollen met een massageballetje

Hoe

U zit op de stoel en u zet de bal van uw voet op het balletje (zie afbeelding 4A). Duw enigszins met uw voet op de bal en rol de bal richting hiel (zie afbeelding 4B). Dit kan en mag gevoelig zijn. Wissel de bal steeds iets van plek: dus zowel onder het midden van de voet als aan de binnen- en buitenonderzijde.

Na een paar weken kunt u de oefening staand uitvoeren, zodat u meer druk op de bal kan geven, waardoor de bal dieper in de voetzool masseert.





Afbeelding 4B: eindpositie rollen met een massageballetje

Wanneer

's Morgens of 's avonds.

Hoe lang

3 x 1 minuut. Meer mag. Graag zelfs.

Oefening 3 Massage tussen het eerste en tweede middenvoetsbeentje

Hoe

U zit op de stoel en u legt uw rechterbeen op het linkerbovenbeen. Masseer nu met duim en wijsvinger de ruimte tussen het eerste en tweede middenvoetsbeentje (zie afbeelding 5). U kunt dit met uw duim of vinger(s) doen. Gebruik een beetje bodylotion. Masseer wat meer tegen het bot van zowel het eerste als het tweede middenvoetsbeentje aan en ook in de tussenruimte. Deze massage mag licht pijnlijk zijn. Een belangrijke plek is ook het punt net voor de ruimte tussen de grote en tweede teen.



Afbeelding 5: plek waar gemasseerd moet worden

Wanneer

's Morgens of 's avonds.

Hoe lang

3 x 1 minuut. Langer mag.

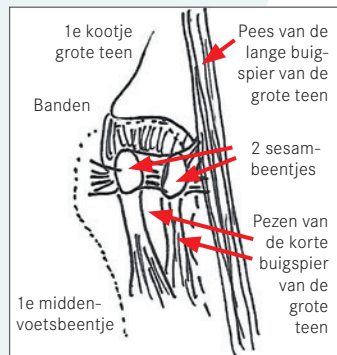
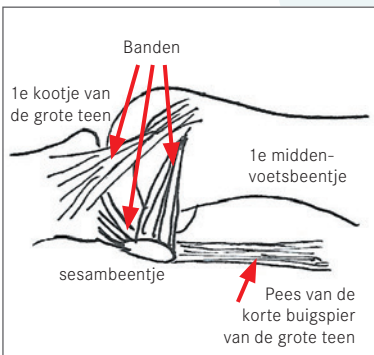


Waarom staat uw grote teen scheef?

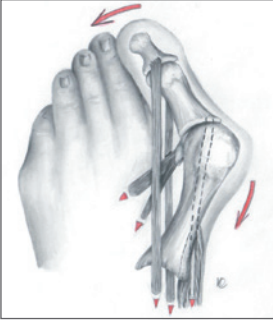
Het groteteengewricht bestaat uit het eerste middenvoetsbeentje en het eerste kootje. Het eerste middenvoetsbeentje, het eerste kootje en het tweede kootje horen in een rechte lijn te staan. Spieren (afbeelding 6), kapsel en de banden (afbeelding 7) rondom het gewricht moeten de stand van de grote teen recht houden. Als door welke oorzaak dan ook de stand van het gewricht van de grote teen verandert, verandert ook de trekrichting van de spieren (afbeelding 8). Als u niets doet aan de scheve grote teen, zal de scheefstand met het jaar erger worden. Door te oefenen wordt het groteteengewricht weer lossler, worden de spieren sterker en zal de grote teen weer recht(er) gaan staan.



Afbeelding 6: spieren rondom het groteteengewricht



Afbeelding 7: banden rond het groteteengewricht



Afbeelding 8: scheve trekkrachten van spieren rondom het groteteengewricht

SAMENVATTING

De veranderde stand van het groteteengewricht heeft invloed op de werking van de spieren en vice versa. Het verloop van de spieren verandert. Hierdoor zal de grote teen meer in de richting van de tweede teen getrokken worden.

Oefeningen om het gewricht van de grote teen losser te maken en de spieren te versterken moeten dit proces stoppen.

