

## Oefenschema na Hallux Valgus operatie

Na uw operatie voor hallux valgus start de revalidatie om opnieuw een normaal gangpatroon te bekomen. Hierbij zijn er 2 belangrijke aspecten; enerzijds dient de voet/tenen zo soepel mogelijk gemaakt te worden. Anderzijds dient u ook uw voet/teen te versterken. Dit doen we door zowel mobiliteits- alsook stabiliteitsoefeningen.

### Beweeglijkheid:

#### 1. Mobiel maken van de 'voorvoet':

- Neem de voet vast tussen duim en wijsvinger, ter hoogte van het langwerpige botstuk onder de grote teen tussen duim en wijsvinger.
- Met de andere hand doe je hetzelfde voor de teen ernaast.
- Maak traag een beweging op en neer met de hand net onder de grote teen.



#### 2. Mobiel maken van de grote teen:

- De grote teen zelf bestaat uit 2 gewrichten:

a. In het midden van de grote teen →

b. Begin grote teen →



Normale voet



Voet met Hallux Valgus

a. Voor het gewricht aan het begin van de grote teen:

- Neem de grote teen vast net voor en achter het gewricht.
- Met de hand het verste op de teen plooi en strek je de teen.  
➔ Je mag geleidelijk verder bewegen en deze oefening mag een beetje pijn doen.
- Met de andere hand hou je de voet stil.



b. Voor het gewricht in het midden van de grote teen:

- Je neemt de grote teen vast net voor en achter het DIP-gewricht.
- Met de hand het verste op de teen plooi en strek je de teen.
- Met de andere hand hou je de voet stil.



3. Zijwaarts bewegen van de grote teen:

- Neem de teen vast ter hoogte van het botstuk onder de grote teen.
- Met de andere hand neem je de grote teen vast, net voor het midden van de grote teen.
- Vervolgens trek je de grote teen weg van de andere tenen.



4. Mobiel maken van de overige tenen (bij 'floating toe'):

- 'Floating toe' komt soms voor na een operatie voor hallux valgus. Dit wil zeggen dat de tenen direct naast de grote teen omhoog blijven staan. Deze moeten dan ook naar beneden worden gedruwd om de tenen/pezen te 'rekken'.



5. Actieve oefening voor plooiën van alle tenen samen:

- Plaats je voet op een trede dat de tenen net over de rand hangen.
- Probeer met alle tenen samen het verticale deel van de trede te raken.



### **Stabiliteit:**

1. Grote teen in de grond duwen, overige tenen van grond heffen:

- De voet met alle tenen op de grond.
- Hou de grote teen goed op de grond terwijl je de overige tenen lostrekt naar boven.



2. Grote teen van de grond heffen, overige tenen blijven op de grond staan:

- De voet met alle tenen op de grond.
- Hef de grote teen goed op terwijl de overige tenen contact blijven maken met de grond.
- Opmerking: ook de 'bal' van grote teen blijft op de grond.



### 3. Handdoek 'bijkrollen':

- De voet plat op een handdoek.
- Trek de handdoek naar u toe met uw tenen.
- Opmerking: enkel de tenen bewegen, de rest van de voet houdt contact met de grond.



### 4. Iets oprapen tussen de grote teen – bal van de voet – overige tenen:

- Proberen van iets op te rapen, bv. een handdoekje, een pen of een knikker.



### 5. Opduwen vanop voorvoet/tenen:

- Ga staan aan een tafel of kast (voor stabiliteit).
- Duw jezelf op via de voorvoet (= makkelijker) of via de tenen (= moeilijker).
- Doe dit traag! En kom ook traag terug. (Progressie naar opduwen op 1 been)



### Voetafrol:

- Een correcte voetafrol wordt gekenmerkt door het landen op de hiel.
  - Vervolgens maakt de volledige voet contact met de grond. Dit is de fase in het gangpatroon waarbij je op 1 been steunt en het andere been bijbrengt.
  - Opgelet: ook de tenen goed op de grond houden!
  - Ten slotte duw je jezelf voort tijdens het stappen door jezelf af te duwen op de voorvoet/tenen.
- ➔ Stap traag en met korte stapjes in het begin en voer dan geleidelijk de snelheid en stapgrootte op.
- ➔ Niet op de buitenkant van de voet lopen.



- Op woensdag voormiddag is er steeds een optie om naar onze enkelvoet school te komen.
- Hier wordt na afspraak heel het revalidatieproces nog eens overlopen, en indien nodig worden andere accenten gelegd die uw revalidatie ten goede komen.
- Dit gebeurt steeds in samenspraak met uw behandelende arts.
- Voor meer informatie of om een afspraak te maken, kan u ons bereiken op 014/24 63 99