

Progressief Voet- en Teen-Trainingsschema (3 Maanden)

Een wetenschappelijk onderbouwd revalidatie- en versterkingsprogramma voor de intrinsieke voetspieren, hallux valgus controle en balansverbetering.

1. Inleiding en Principes van Progressieve Overload

Dit trainingsschema is samengesteld op basis van klinisch onderzoek naar het versterken van de intrinsieke en extrinsieke voetspieren, de correctie van de hallux valgus stand en het verbeteren van de statische en dynamische balans. Het schema beslaat een periode van 12 weken (3 maanden) en past stapsgewijs het principe van **progressieve overload** toe.

Progressieve overload wordt in dit programma op drie manieren doorgevoerd:

- **Verhoging van de Bandweerstand:** Progressie van gele elastische band (lichte weerstand) naar rode/groene band (medium weerstand) en uiteindelijk blauwe band (zware weerstand).
- **Verandering van Lichaamshouding en Balansuitdaging:** Progressie van zittend (ondersteund) naar dubbelbenig staan, staan op een zachte/onstabiele ondergrond, en uiteindelijk eenbenig staan (unilaterale belasting).
- **Verhoging van Volume en Isometrische Vasthoudtijd:** Verhogen van het aantal herhalingen (reps), sets en de vasthoudtijd per herhaling (van 5 naar 10 seconden).
- **Benodigheden:** Weerstandsband (platte is het fijnst).

2. Oefeningenoverzicht & Uitvoering

A. Warming-up & Mobilisatie (5 - 10 minuten)

- **Enkelrotaties & Alfabet Teken:** Draai cirkels met de enkel en 'teken' het alfabet in de lucht met de grote teen om het gewricht op te warmen.
- **Intrinsieke Voetspieren Rekken:** Zit met de voet op de tegenovergestelde knie. Stabiliseer de hiel met één hand en strek de tenen en voetzool voorzichtig met de andere hand (30 seconden vasthouden, 3 tot 5 herhalingen).
- **Grote Teen Abductie met MTP-Tractie:** Oefen lichte tractie uit op het eerste metatarsofalangeale (MTP) gewricht in de lengterichting van de teen en beweeg de grote teen passief in abductie (weg van de tweede teen). Houd 30 seconden vast (3 tot 5 herhalingen).

B. Kern Kracht- en Balansoefeningen

- **1. Grote Teen Actieve Extensie (met elastische band):** Plaats een elastische band rond beide grote tenen. Beweeg de voeten iets uit elkaar zodat de band op spanning komt te staan. Til de grote tenen actief op (extensie) terwijl de kleine tenen op de grond blijven rusten.
- **2. Tenen Spreiden (Toe Spread Out Exercise):** Til alle tenen op, spreid ze zo wijd mogelijk uit, breng de kleine teen naar de grond en vervolgens de grote teen in abductie en flexie naar de grond.
- **3. Korte Voet Oefening (Short Foot Exercise):** Trek de bal van de voet richting de hiel om het mediale voetgewelf (MLA) op te tillen zonder dat de tenen krullen of de hiel van de grond komt.
- **4. Hielheffen / Kuitheffen (Heel Raise Exercise):** Kom op de bal van de voet omhoog door de hielen ten minste 5 cm op te tillen. Focus op een rechte uitlijning van de grote teen.
- **5. Handdoek Krullen (Towel Toe Curl Exercise):** Grijp met de tenen een handdoek vast op de vloer en trek deze krachtig onder de voet. Combineer eventueel met de weerstandsband rond de grote teen.
- **6. Tenen- & Halluxflexie (met weerstandsband):** Plaats de band over de voetzool of uitsluitend rond de grote teen. Buig de tenen krachtig naar beneden tegen de weerstand van de band in.
- **7. Enkel Inversie, Eversie & Dorsiflexie (met weerstandsband):** Versterk de rondom de enkel gelegen spieren door de voet tegen de bandweerstand in naar binnen, naar buiten en omhoog te bewegen.

C. Cool-down & Herstel (5 minuten)

- **Gastrocnemius Rekken:** Zet de handen op ooghoogte tegen de muur, stap met het te rekken been naar achteren (knie gestrekt, hiel op de grond) en buig de voorste knie. Houd 30 seconden vast (5 herhalingen per kant).
- **Plantaire Fascia & Kuit Stretch / Massage:** Plaats de voet op een verhoging/trede en laat de hiel zakken, of rol de voetzool over een golfbal gedurende 1 tot 2 minuten per voet.

3. Schema per Maand (12-Weken Progressieplan)

Maand 1: Week 1 t/m 4 — Basis, Mobilisatie & Gewenning

Focus: Gewenning, correcte uitvoering, lichte weerstand (Gele Band), voornamelijk zittende en dubbelbenig staande posities. Frequentie: 3-4 dagen per week.

Oefening	Houding / Weerstand	Sets & Herhalingen	Vasthoudtijd / Rust
Grote Teen Actieve Extensie	Zittend Gele Band	2 sets x 10 reps	5 sec vasthouden 30 sec rust
Tenen Spreiden (Toe Spread Out)	Zittend (90° kniebuiging)	2 sets x 10 reps	5 sec vasthouden 30 sec rust
Korte Voet Oefening (Short Foot)	Zittend (Dubbelbenig)	3 sets x 5 reps	5 sec vasthouden 30 sec rust
Hielheffen (Heel Raise)	Staand (Dubbelbenig)	1 set x 10 reps	3-5 sec vasthouden 30 sec rust
Handdoek Krullen	Zittend op stoel Optioneel gele band	2 sets x 10 krullen	Gecontroleerde beweging 30 sec rust
Tenen- & Halluxflexie	Zittend Gele Band	2 sets x 10 reps	Langzaam terugkeren 30 sec rust
Inversie / Eversie / Dorsiflexie	Zittend Gele Band	1 set x 10 reps per beweging	Gecontroleerde beweging 30 sec rust

Maand 2: Week 5 t/m 8 — Intensivering & Dynamische Balans

Focus: Verhoogde weerstand (Rode / Groene Band), staande posities, zachte ondergrond, langere isometrische tijden. Frequentie: 4 dagen per week.

Oefening	Houding / Weerstand	Sets & Herhalingen	Vasthoudtijd / Rust
Grote Teen Actieve Extensie	Staand Gele tot Rode Band	2 sets x 12 reps	10 sec vasthouden 30 sec rust
Tenen Spreiden (Toe	Staand	2 sets x 12 reps	10 sec vasthouden

Oefening	Houding / Weerstand	Sets & Herhalingen	Vasthoudtijd / Rust
Spread Out)	(Dubbelbenig)		30 sec rust
Korte Voet Oefening (Short Foot)	Staand (Dubbelbenig)	4 sets x 5 reps	8-10 sec vasthouden 30 sec rust
Hielheffen (Heel Raise)	Staand op zachte ondergrond / matje	2 sets x 10 reps	5-10 sec vasthouden 30 sec rust
Handdoek Krullen	Staand Met gewichtje/rode band	2 sets x 12 krullen	Maximale spiercontractie 30 sec rust
Tenen- & Halluxflexie	Zittend/Staand Rode Band	2 sets x 12 reps	Krachtig buigen 30 sec rust
Inversie / Eversie / Dorsiflexie	Zittend/Staand Rode Band	2 sets x 10-12 reps per kant	Gecontroleerde beweging 30 sec rust

Maand 3: Week 9 t/m 12 — Maximale Progressie & Unilaterale Balans

Focus: Zware weerstand (Blauwe Band), eenbenig staan (unilaterale belasting), uitdagende balansvormen. Frequentie: 4 dagen per week.

Oefening	Houding / Weerstand	Sets & Herhalingen	Vasthoudtijd / Rust
Grote Teen Actieve Extensie	Staand Rode tot Blauwe Band	3 sets x 10-12 reps	10 sec vasthouden 30 sec rust
Tenen Spreiden (Toe Spread Out)	Staand op 1 been (Unilateraal)	3 sets x 10 reps per been	10 sec vasthouden 30 sec rust
Korte Voet Oefening (Short Foot)	Staand op 1 been (Unilateraal)	5 sets x 5 reps per been	10 sec vasthouden 30 sec rust
Hielheffen (Heel Raise)	Staand op 1 been (Unilateraal)	2 sets x 10 reps per been	5-10 sec vasthouden 30 sec rust
Handdoek Krullen	Staand op 1 been Blauwe band rond	3 sets x 10 krullen per been	Maximale krachtopbouw 30

Oefening	Houding / Weerstand	Sets & Herhalingen	Vasthoudtijd / Rust
	teen		sec rust
Tenen- & Halluxflexie	Zittend/Staand Blauwe Band	2-3 sets x 10-12 reps	Maximale weerstand 30 sec rust
Inversie / Eversie / Dorsiflexie	Zittend/Staand Blauwe Band	2-3 sets x 10-12 reps per kant	Gecontroleerde beweging 30 sec rust

4. Richtlijnen & Aanbevelingen

- **Blote Voeten:** Voer alle oefeningen uit op blote voeten voor optimale proprioceptie en spieractivatie.
- **Schoenkeuze:** Draag gedurende de dag schoenen met een brede teenbox (wide toe box), een soepele zool en een normale hakhoogte (2,5 – 4 cm) om extra druk op de bal van de voet en het MTP-1 gewricht te voorkomen.
- **Pijngrens:** Lichte spierversmoeidheid en rekgevoel zijn normaal. Vermijd scherpe gewrichtspijn in de grote teen. Stop bij scherpe of verergerende pijn.
- **Frequentie & Rust:** Oefen 3 tot 4 dagen per week. Zorg voor minstens één hersteldag tussen zware sessies om het bindweefsel en de intrinsieke spieren te laten herstellen.