

Mobiliseer de sesambeentjes



In de voorvoet, onder het grote teengewricht, zitten twee kleine botjes, de sesambeentjes. Het is belangrijk dat de sesambeentjes goed kunnen bewegen. Met deze oefening mobiliseer je de sesambeentjes waardoor ze bewegelijk blijven.

Mobiliseer de sesambeentjes

1. Ga zitten en plaats je enkel op je knie
2. Met de ene hand stabiliseer je de grote teen
3. Met de duim van de andere hand geef je druk tegen de sesambeentjes. Belangrijk hierbij is dat je de sesambeentjes richting de grote teen drukt (dus langs het gewricht), zoals aangegeven met de pijl op de afbeelding. Druk niet de sesambeentjes in de voet
4. Houdt de eindstand 20 seconden vast
5. Ontspan de voet
6. Volg het trainingsschema

Trainingsschema

Zittend

3 sessies per voet, bouw dit uit tot 5 sessies

20 seconden per eindstand

1x per dag