

Revalidatie na hallux valgus ingreep

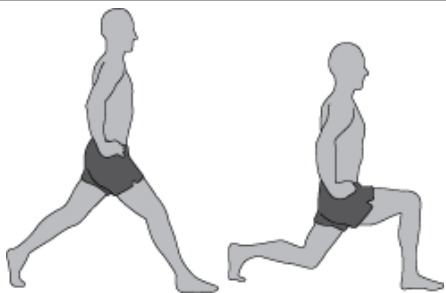
Oefeningen zijn een essentieel onderdeel in de revalidatie na een hallux valgus operatie.

Studies bewijzen de voordelen van onmiddellijke oefeningen:

- soepelere tenen
- minder zwelling
- minder pijn
- sneller herstel

Maak je geen zorgen als de oefeningen in het begin te moeilijk of wat pijnlijk zijn. Blijf vooral proberen. Voer alle beschreven oefeningen minimum 5x per dag uit. Je zal merken dat het steeds beter gaat.

Vanaf 3 dagen na de operatie (5 keer per dag)		
1		Teen heffen (20 x): Ga op een stoel zitten en plaats de voet vlak op de vloer. Probeer nu je tenen zo hoog mogelijk op te heffen.
2		Teen buigen (20 x): Plaats je voet op de hiel en krul nu de tenen zo ver mogelijk.
3		Teen optrekken (20 x): Neem de dikke teen in je hand en trek hem naar boven tot het licht pijnlijk is. Hou dit 3 seconden vol en ontspan weer.
4		Teen neerduwen (20 x): Duw de dikke teen naar beneden tot het licht pijnlijk is. Hou dit 3 seconden vol en ontspan weer.

Vanaf 1 week na de operatie (5 keer per dag)		
5		Zittende teenstand (20 x): Ga op een stoel zitten en plaats de voet vlak op de vloer. Hef nu je hiel zo hoog op van de grond tot het pijnlijk wordt. Laat de hiel weer zakken. De tenen blijven bij deze oefening steeds op de grond.
Vanaf 6 weken tot 3 maanden na de operatie (5 keer per dag)		
6		Staande teenstand beide voeten (20 x): Ga tegenover een muur staan en ga nu zo hoog op de beide tenen staan tot het te pijnlijk is. Hou 3 seconden vol.
7		Staande teenstand één voet (20 x): Voer de vorige oefening uit, alleen staand op het geopereerde been. Dit vergt veel evenwicht, dus maak u geen zorgen als dit niet lukt.
8		Ga staan met de geopereerde voet 1 grote stap naar achteren. Buig nu zo diep je kan door beide knieën. Hou 3 seconden vol.