

Klompvoet oefeningen

Een klompvoet is een aangeboren afwijking van de stand van de voet. Na een Ponseti behandeling, is de voet meestal voldoende hersteld om normaal te kunnen functioneren. Soms zijn de spieren aan de buitenkant minder krachtig dan aan de binnenzijde van de voet en het onderbeen.

Door te oefenen, worden de spieren sterker. Het is van belang dat uw kind ongeveer 10 minuten per dag oefent totdat de spieren weer voldoende kracht hebben. De kinderorthopedisch chirurg blijft u kind controleren.

Probeer uw kind op vaste tijdstippen te laten oefenen. Bijvoorbeeld voor een maaltijd, of voor de favoriete tv-uitzending.

In het dagelijks leven mag het kind bewegen, lopen, rennen en spelen net als ieder ander kind.

Oefeningen

Door deze oefeningen worden de spieren sterker. Oefen iedere dag ongeveer 10 minuten.

Oefening 1: strekken

- Ga met beide voeten op een plankje staan met je hielen nog op de grond (foto 1).
- Houd je knieën recht zonder naar achter door te strekken (foto 2).
- Blijf staan en probeer dit ongeveer 2 minuten vol te houden.
- Tijd: 2x per dag 1 à 2 minuten



foto 1



foto 2

Oefening 2: balans

- Ga op één been staan zonder je ergens aan vast te houden.
- Probeer ongeveer 2 minuten op één been te blijven staan.
- Wissel af met je andere been
- Probeer ongeveer 2 minuten op je andere been te blijven staan.
- Tijd: 2x per dag 2 à 4 minuten



foto 3



foto 4

Tip: Maak de oefeningen moeilijker door het tijdens een activiteit te doen, bijvoorbeeld tijdens het tandenpoetsen.

Oefening 3: rekken

- Trek de buitenrand van je voet op (foto 5 en 6).
- Probeer dit ongeveer 2 minuten vol te houden
- Loop als een pinguïn! Op je hakken met je voeten naar buiten gedraaid (foto 7).
- Probeer ongeveer 2 minuten op je andere been te blijven staan.

- Tijd: 2x per dag 1 à 2 minuten



foto 5



foto 6



foto 7

Vragen?

U kunt ons gewoon bellen

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen? Neem dan contact op of kijk op www.olvg.nl Heeft u vragen over de vergoeding of betaling? Neem dan contact op met uw zorgverzekeraar of kijk op www.olvg.nl/zorgnota

Meer informatie online

- www.olvg.nl/orthopedie

Contact

polikliniek Orthopedie, locatie Oost en locatie West

T 020 5108 8 84 (ma t/m vrij 8.15 – 16.15 uur)

verpleegafdeling Orthopedie, locatie West

T 020 510 82 35 (buiten kantoor tijden)

route B5

polikliniek Kindergeneeskunde, locatie Oost

T 020 599 30 38 (ma t/m vrij 8.15 – 16.15 uur)

E kinderpoli@olvg.nl.

P4

polikliniek Kindergeneeskunde, locatie West

T 020 510 88 90 (ma t/m vrij 8.15 – 16.15 uur)

Route 32

Oost
Oosterpark 9
1091 AC Amsterdam

West
Jan Tooropstraat 164
1061 AE Amsterdam

Spuistraat
Spuistraat 239 A
1012 VP Amsterdam

Onze Algemene Voorwaarden zijn van toepassing: www.olvg.nl/algemene-behandelvoorwaarden

Klacht of opmerking: www.olvg.nl/klacht

Redactie en uitgave: Marketing en Communicatie, 28 februari 2019, foldernr.3448