

Bewegingsoefeningen voor veneus-/lymfedeem in de benen

Oefentherapie voor zelfmanagement

<p>1. <i>Dorsaalflexie en plantairflexie</i> <i>Uitgangshouding: zittend of liggend.</i> Trek de voet richting de neus. Doe dit zo ver als mogelijk is. Trek vervolgens ook de tenen omhoog. Houdt dit minimaal 3 seconden vast. Breng de voet weer in de normale stand. Beweeg de voet vervolgens naar beneden tot maximale strekking. Krom ook de tenen. Houdt dit minimaal 3 seconden vast. Breng de voet weer in normale stand. <i>Herhaling: Beide voeten 10 keer.</i></p>	<p>2. <i>Eversie en inversie</i> <i>Uitgangshouding: zittend of liggend.</i> Strek de enkel waarbij de voet naar de binnenkant wordt getrokken. De binnenzijde van de voet komt hierdoor omhoog. Houdt dit minimaal 3 seconden vast. Breng de voet weer rustig in de normale stand. Buig nu de enkel en draai hierbij de voet naar de buitenkant. De buitenzijde van de voet komt hierbij omhoog. Houdt dit minimaal 3 seconden vast. Breng de voet weer in normale stand. <i>Herhaling: Beide voeten 10 keer.</i></p>
<p>3. <i>Pronatie en supinatie</i> <i>Uitgangshouding: zittend of liggend.</i> Lijkt op oefening 2, maar richt zich op de voorkant van de voeten. Je voelt druk aan de voorvoet en de tenen. Draai de voorvoet naar binnen toe en breng deze daarna weer in normale stand. Draai de voet vervolgens naar buiten toe. De (voor)voet wordt als het ware gekanteld. Houdt elke beweging minimaal 3 seconden vast. <i>Herhaling: Beide voeten 10 keer.</i></p>	<p>4. <i>Cirkels</i> <i>Uitgangshouding: zittend of liggend.</i> Draai cirkels met de voeten. Doe dit door met de grote teen een ruime cirkel te maken. Op deze manier draait de voet rondom de enkel. Doe dit met beide voeten tegelijk. Draai de voeten van binnen naar buiten toe. Wissel dit vervolgens af in tegengestelde richting. Doe dit 30 seconden per draairichting. <i>Herhaling: 3 keer.</i></p>
<p>5. <i>Anteflexie en retroflexie</i> <i>Uitgangshouding: zittend of staand.</i> <i>Staan:</i> Strek het been en maak een voorwaartse beweging. Houdt de voet hierbij ook recht. Houdt dit minimaal 3 seconden vast. Breng het been terug in de normale stand. Beweeg het been vervolgens in een achterwaartse beweging. Houdt dit minimaal 3 seconden vast. Breng het been weer in normale stand. <i>Herhaling: Beide benen 10 keer.</i> <i>Zittend:</i> Hierbij wordt alleen het onderbeen naar voren en achter bewogen.</p>	<p>6. <i>Flexie en extensie</i> <i>Uitgangshouding: zittend of staand.</i> Buig de knie waardoor het onderbeen naar achteren wordt gebracht. Houdt dit minimaal 3 seconden vast. Breng het onderbeen weer terug in normale stand, ofwel gelijk aan het bovenbeen.</p> <p><i>Algemene dagelijkse oefeningen:</i> - Vaak (kleine) stukjes lopen. - Tijdens lang zitten de voeten en tenen bewegen. - Bij lang staan afwisselend op de tenen en hakken staan.</p>

Bovenstaande oefeningen zijn aan te vullen en bieden mogelijkheden tot variaties. Enkele variaties zijn als volgt.

Variatie 1: (Intensiever) Leg tijdens de oefeningen 1 en 2 met de voet een balletje tussen de voeten en zorg dat deze niet valt.

Variatie 2: (Intensiever) Leg een band of elastiek langs de onderkant van de voeten. Zorg dat deze gemakkelijk aan weerszijde vast kan worden gehouden zonder naar voren te hoeven buigen. Voer oefening 1 uit door de band met de voeten naar beneden te duwen. De elasticiteit van de band zal voor lichte tegendruk zorgen.

Variatie 3: (Intensiever) Probeer wanneer de knie gebogen is, oefening 1 met de voet ook uit te voeren.