

# VOET KLACHTEN



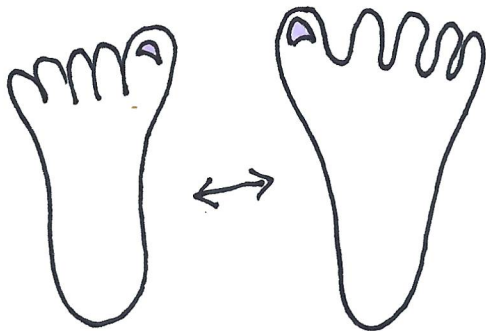
tennisballetje onder de voet  
rollen en drukken



grote teen omhoog  
tenen naar beneden



grote teen naar beneden  
tenen omhoog



tenen spreiden

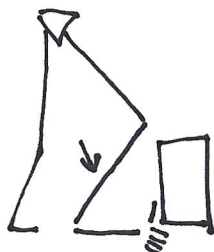
## REKOEFFENINGEN:



rekken kuit  
(gestrekte  
achterste knie)



rekken  
achilles  
(gebogen knieën)



grote teen tegen iets aan  
knie buigen