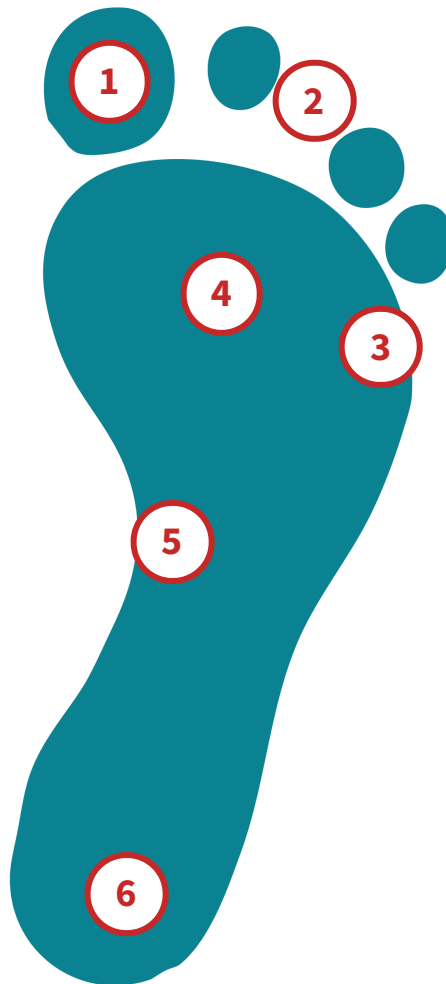


GRATIS • KLIKBARE PDF

De Voetkaart

Waar heb je last van? Vind in één oogopslag de online training die past bij jouw voetklacht.



7 Hele voet: tintelingen of doof gevoel

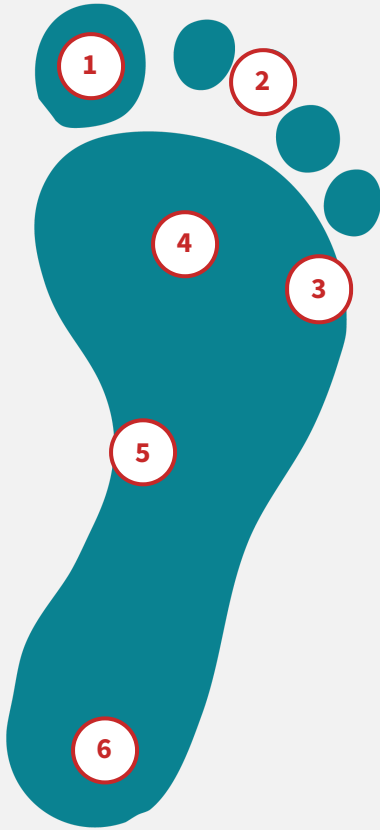
Open de voetkaart →

Klik op een nummer of een training.
Alle links gaan direct naar voetentraining.nl.

Waar heb je last van?

[← Alle klachten tonen](#)

Zoek de plek in je voet waar je last hebt en klik op het nummer. Je ziet dan welke online training bij jouw klacht past. Via **Bekijk de training** ga je naar alle informatie.



7 Hele voet: tintelingen of doof gevoel

Weet je niet zeker welke klacht je hebt?
Stel je vraag via WhatsApp (zie onderaan).

1 Grote teen scheef, stijf of pijnlijk

Scheve grote teen hallux valgus

Versterk de voetspieren rond je grote teen en loop weer makkelijker.

[Bekijk de training →](#)

Stijve grote teen hallux limitus / rigidus

Meer beweeglijkheid en een soepelere afwikkeling van je voet.

[Bekijk de training →](#)

2 Tenen krom of gebogen

Klauw- en hamertenen

Leer je tenen weer actief te gebruiken, zodat ze minder drukken en schuren.

[Bekijk de training →](#)

3 Kleine teen bult aan de buitenkant

Tailor's bunion

Voor een pijnlijke bult aan de buitenkant van je voet, bij de kleine teen.

[Bekijk de training →](#)

4 Voorvoet pijn onder de bal of tussen de tenen

Voorvoetpijn metatarsalgie

Voor pijn onder de bal van je voet, vooral bij lang staan en lopen.

[Bekijk de training →](#)

Morton's neuroom

Voor een brandende of schietende pijn tussen je tenen.

[Bekijk de training →](#)

5 Voetboog lage of doorgezakte boog

Platvoeten

Maak de spieren sterker die je voetboog ondersteunen.

[Bekijk de training →](#)

6 Hiel pijn bij de eerste stappen

Hielspoor

Voor pijn onder je hiel, vaak het ergst bij de eerste stappen 's ochtends.

[Bekijk de training →](#)

7 Hele voet tintelingen of doof gevoel

Neuropathie online training

Blijf veilig en met plezier in beweging bij tintelingen of een doof gevoel.

[Bekijk de training →](#)

Actief met neuropathie online gids

Praktische gids over schoenen, zolen en bewegen.

[Bekijk de training →](#)

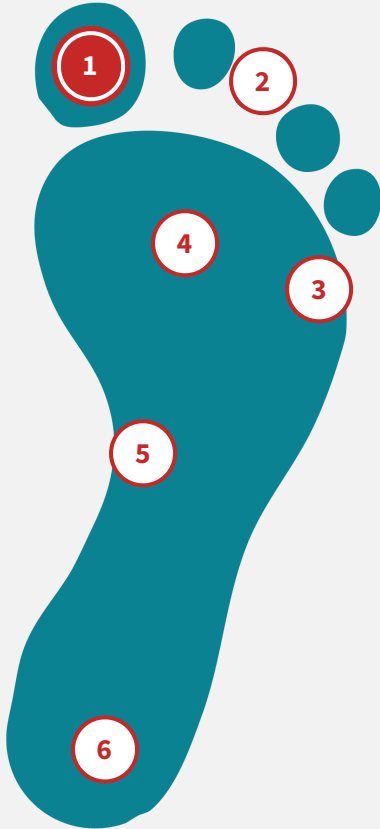
Twijfel je? We helpen je graag verder.

[WhatsApp ons](#)[Gratis webinar](#)[Gratis oefeningen](#)

Waar heb je last van?

[← Alle klachten tonen](#)

Zoek de plek in je voet waar je last hebt en klik op het nummer. Je ziet dan welke online training bij jouw klacht past. Via **Bekijk de training** ga je naar alle informatie.



7 Hele voet: tintelingen of doof gevoel

Weet je niet zeker welke klacht je hebt?
Stel je vraag via WhatsApp (zie onderaan).

1 Grote teen scheef, stijf of pijnlijk

Scheve grote teen hallux valgus

Versterk de voetspieren rond je grote teen en loop weer makkelijker.

[Bekijk de training →](#)

Stijve grote teen hallux limitus / rigidus

Meer beweeglijkheid en een soepelere afwikkeling van je voet.

[Bekijk de training →](#)

2 Tenen krom of gebogen

Klauw- en hamertenen

Leer je tenen weer actief te gebruiken, zodat ze minder drukken en schuren.

[Bekijk de training →](#)

3 Kleine teen bult aan de buitenkant

Tailor's bunion

Voor een pijnlijke bult aan de buitenkant van je voet, bij de kleine teen.

[Bekijk de training →](#)

4 Voorvoet pijn onder de bal of tussen de tenen

Voorvoetpijn metatarsalgie

Voor pijn onder de bal van je voet, vooral bij lang staan en lopen.

[Bekijk de training →](#)

Morton's neuroom

Voor een brandende of schietende pijn tussen je tenen.

[Bekijk de training →](#)

5 Voetboog lage of doorgezakte boog

Platvoeten

Maak de spieren sterker die je voetboog ondersteunen.

[Bekijk de training →](#)

6 Hiel pijn bij de eerste stappen

Hielspoor

Voor pijn onder je hiel, vaak het ergst bij de eerste stappen 's ochtends.

[Bekijk de training →](#)

7 Hele voet tintelingen of doof gevoel

Neuropathie online training

Blijf veilig en met plezier in beweging bij tintelingen of een doof gevoel.

[Bekijk de training →](#)

Actief met neuropathie online gids

Praktische gids over schoenen, zolen en bewegen.

[Bekijk de training →](#)

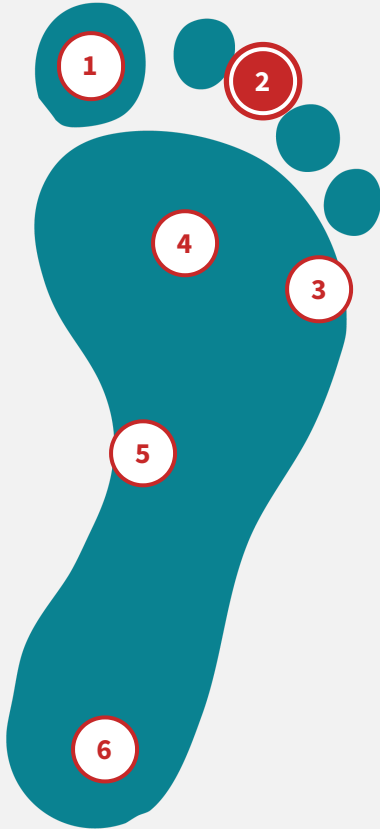
Twijfel je? We helpen je graag verder.

[WhatsApp ons](#)[Gratis webinar](#)[Gratis oefeningen](#)

Waar heb je last van?

[← Alle klachten tonen](#)

Zoek de plek in je voet waar je last hebt en klik op het nummer. Je ziet dan welke online training bij jouw klacht past. Via **Bekijk de training** ga je naar alle informatie.



7 Hele voet: tintelingen of doof gevoel

Weet je niet zeker welke klacht je hebt?
Stel je vraag via WhatsApp (zie onderaan).

1 Grote teen scheef, stijf of pijnlijk

Scheve grote teen hallux valgus

Versterk de voetspieren rond je grote teen en loop weer makkelijker.

[Bekijk de training →](#)

Stijve grote teen hallux limitus / rigidus

Meer beweeglijkheid en een soepelere afwikkeling van je voet.

[Bekijk de training →](#)

2 Tenen krom of gebogen

Klauw- en hamertenen

Leer je tenen weer actief te gebruiken, zodat ze minder drukken en schuren.

[Bekijk de training →](#)

3 Kleine teen bult aan de buitenkant

Tailor's bunion

Voor een pijnlijke bult aan de buitenkant van je voet, bij de kleine teen.

[Bekijk de training →](#)

4 Voorvoet pijn onder de bal of tussen de tenen

Voorvoetpijn metatarsalgie

Voor pijn onder de bal van je voet, vooral bij lang staan en lopen.

[Bekijk de training →](#)

Morton's neuroom

Voor een brandende of schietende pijn tussen je tenen.

[Bekijk de training →](#)

5 Voetboog lage of doorgezakte boog

Platvoeten

Maak de spieren sterker die je voetboog ondersteunen.

[Bekijk de training →](#)

6 Hiel pijn bij de eerste stappen

Hielspoor

Voor pijn onder je hiel, vaak het ergst bij de eerste stappen 's ochtends.

[Bekijk de training →](#)

7 Hele voet tintelingen of doof gevoel

Neuropathie online training

Blijf veilig en met plezier in beweging bij tintelingen of een doof gevoel.

[Bekijk de training →](#)

Actief met neuropathie online gids

Praktische gids over schoenen, zolen en bewegen.

[Bekijk de training →](#)

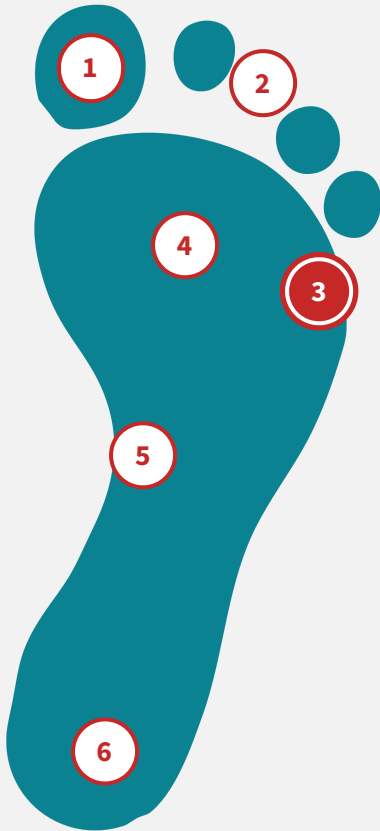
Twijfel je? We helpen je graag verder.

[WhatsApp ons](#)[Gratis webinar](#)[Gratis oefeningen](#)

Waar heb je last van?

[← Alle klachten tonen](#)

Zoek de plek in je voet waar je last hebt en klik op het nummer. Je ziet dan welke online training bij jouw klacht past. Via **Bekijk de training** ga je naar alle informatie.



7 Hele voet: tintelingen of doof gevoel

Weet je niet zeker welke klacht je hebt?
Stel je vraag via WhatsApp (zie onderaan).

1 Grote teen scheef, stijf of pijnlijk

Scheve grote teen hallux valgus

Versterk de voetspieren rond je grote teen en loop weer makkelijker.

[Bekijk de training →](#)

Stijve grote teen hallux limitus / rigidus

Meer beweeglijkheid en een soepelere afwikkeling van je voet.

[Bekijk de training →](#)

2 Tenen krom of gebogen

Klauw- en hamertenen

Leer je tenen weer actief te gebruiken, zodat ze minder drukken en schuren.

[Bekijk de training →](#)

3 Kleine teen bult aan de buitenkant

Tailor's bunion

Voor een pijnlijke bult aan de buitenkant van je voet, bij de kleine teen.

[Bekijk de training →](#)

4 Voorvoet pijn onder de bal of tussen de tenen

Voorvoetpijn metatarsalgie

Voor pijn onder de bal van je voet, vooral bij lang staan en lopen.

[Bekijk de training →](#)

Morton's neuroom

Voor een brandende of schietende pijn tussen je tenen.

[Bekijk de training →](#)

5 Voetboog lage of doorgezakte boog

Platvoeten

Maak de spieren sterker die je voetboog ondersteunen.

[Bekijk de training →](#)

6 Hiel pijn bij de eerste stappen

Hielspoor

Voor pijn onder je hiel, vaak het ergst bij de eerste stappen 's ochtends.

[Bekijk de training →](#)

7 Hele voet tintelingen of doof gevoel

Neuropathie online training

Blijf veilig en met plezier in beweging bij tintelingen of een doof gevoel.

[Bekijk de training →](#)

Actief met neuropathie online gids

Praktische gids over schoenen, zolen en bewegen.

[Bekijk de training →](#)

Twijfel je? We helpen je graag verder.

[WhatsApp ons](#)[Gratis webinar](#)[Gratis oefeningen](#)

Waar heb je last van?

[← Alle klachten tonen](#)

Zoek de plek in je voet waar je last hebt en klik op het nummer. Je ziet dan welke online training bij jouw klacht past. Via **Bekijk de training** ga je naar alle informatie.



7 Hele voet: tintelingen of doof gevoel

Weet je niet zeker welke klacht je hebt?
Stel je vraag via WhatsApp (zie onderaan).

1 Grote teen scheef, stijf of pijnlijk

Scheve grote teen hallux valgus

Versterk de voetspieren rond je grote teen en loop weer makkelijker.

[Bekijk de training →](#)

Stijve grote teen hallux limitus / rigidus

Meer beweeglijkheid en een soepelere afwikkeling van je voet.

[Bekijk de training →](#)

2 Tenen krom of gebogen

Klauw- en hamertenen

Leer je tenen weer actief te gebruiken, zodat ze minder drukken en schuren.

[Bekijk de training →](#)

3 Kleine teen bult aan de buitenkant

Tailor's bunion

Voor een pijnlijke bult aan de buitenkant van je voet, bij de kleine teen.

[Bekijk de training →](#)

4 Voorvoet pijn onder de bal of tussen de tenen

Voorvoetpijn metatarsalgie

Voor pijn onder de bal van je voet, vooral bij lang staan en lopen.

[Bekijk de training →](#)

Morton's neuroom

Voor een brandende of schietende pijn tussen je tenen.

[Bekijk de training →](#)

5 Voetboog lage of doorgezakte boog

Platvoeten

Maak de spieren sterker die je voetboog ondersteunen.

[Bekijk de training →](#)

6 Hiel pijn bij de eerste stappen

Hielspoor

Voor pijn onder je hiel, vaak het ergst bij de eerste stappen 's ochtends.

[Bekijk de training →](#)

7 Hele voet tintelingen of doof gevoel

Neuropathie online training

Blijf veilig en met plezier in beweging bij tintelingen of een doof gevoel.

[Bekijk de training →](#)

Actief met neuropathie online gids

Praktische gids over schoenen, zolen en bewegen.

[Bekijk de training →](#)

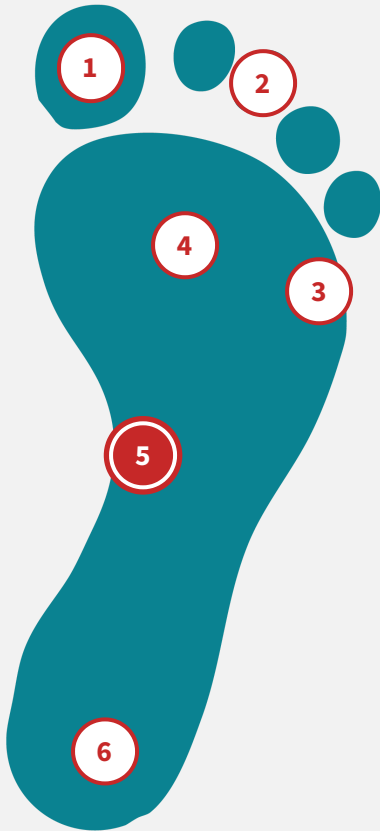
Twijfel je? We helpen je graag verder.

[WhatsApp ons](#)[Gratis webinar](#)[Gratis oefeningen](#)

Waar heb je last van?

[← Alle klachten tonen](#)

Zoek de plek in je voet waar je last hebt en klik op het nummer. Je ziet dan welke online training bij jouw klacht past. Via **Bekijk de training** ga je naar alle informatie.



7 Hele voet: tintelingen of doof gevoel

Weet je niet zeker welke klacht je hebt? Stel je vraag via WhatsApp (zie onderaan).

1 Grote teen scheef, stijf of pijnlijk

Scheve grote teen hallux valgus

Versterk de voetspieren rond je grote teen en loop weer makkelijker.

[Bekijk de training →](#)

Stijve grote teen hallux limitus / rigidus

Meer beweeglijkheid en een soepelere afwikkeling van je voet.

[Bekijk de training →](#)

2 Tenen krom of gebogen

Klauw- en hamertenen

Leer je tenen weer actief te gebruiken, zodat ze minder drukken en schuren.

[Bekijk de training →](#)

3 Kleine teen bult aan de buitenkant

Tailor's bunion

Voor een pijnlijke bult aan de buitenkant van je voet, bij de kleine teen.

[Bekijk de training →](#)

4 Voorvoet pijn onder de bal of tussen de tenen

Voorvoetpijn metatarsalgie

Voor pijn onder de bal van je voet, vooral bij lang staan en lopen.

[Bekijk de training →](#)

Morton's neuroom

Voor een brandende of schietende pijn tussen je tenen.

[Bekijk de training →](#)

5 Voetboog lage of doorgezakte boog

Platvoeten

Maak de spieren sterker die je voetboog ondersteunen.

[Bekijk de training →](#)

6 Hiel pijn bij de eerste stappen

Hielspoor

Voor pijn onder je hiel, vaak het ergst bij de eerste stappen 's ochtends.

[Bekijk de training →](#)

7 Hele voet tintelingen of doof gevoel

Neuropathie online training

Blijf veilig en met plezier in beweging bij tintelingen of een doof gevoel.

[Bekijk de training →](#)

Actief met neuropathie online gids

Praktische gids over schoenen, zolen en bewegen.

[Bekijk de training →](#)

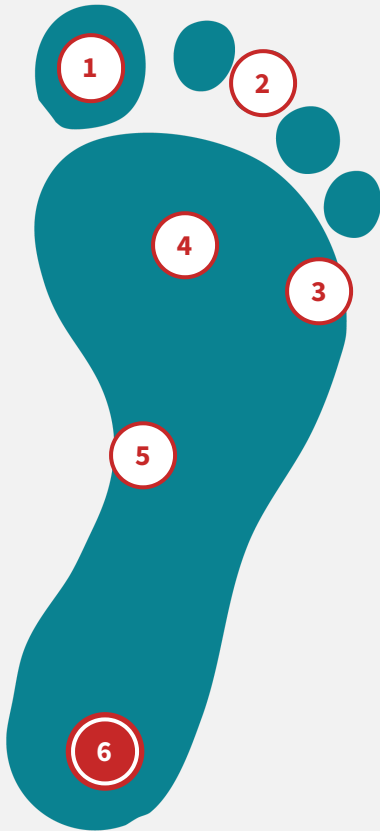
Twijfel je? We helpen je graag verder.

[WhatsApp ons](#)[Gratis webinar](#)[Gratis oefeningen](#)

Waar heb je last van?

[← Alle klachten tonen](#)

Zoek de plek in je voet waar je last hebt en klik op het nummer. Je ziet dan welke online training bij jouw klacht past. Via **Bekijk de training** ga je naar alle informatie.



7 Hele voet: tintelingen of doof gevoel

Weet je niet zeker welke klacht je hebt? Stel je vraag via WhatsApp (zie onderaan).

1 Grote teen scheef, stijf of pijnlijk

Scheve grote teen hallux valgus

Versterk de voetspieren rond je grote teen en loop weer makkelijker.

[Bekijk de training →](#)

Stijve grote teen hallux limitus / rigidus

Meer beweeglijkheid en een soepelere afwikkeling van je voet.

[Bekijk de training →](#)

2 Tenen krom of gebogen

Klauw- en hamertenen

Leer je tenen weer actief te gebruiken, zodat ze minder drukken en schuren.

[Bekijk de training →](#)

3 Kleine teen bult aan de buitenkant

Tailor's bunion

Voor een pijnlijke bult aan de buitenkant van je voet, bij de kleine teen.

[Bekijk de training →](#)

4 Voorvoet pijn onder de bal of tussen de tenen

Voorvoetpijn metatarsalgie

Voor pijn onder de bal van je voet, vooral bij lang staan en lopen.

[Bekijk de training →](#)

Morton's neuroom

Voor een brandende of schietende pijn tussen je tenen.

[Bekijk de training →](#)

5 Voetboog lage of doorgezakte boog

Platvoeten

Maak de spieren sterker die je voetboog ondersteunen.

[Bekijk de training →](#)

6 Hiel pijn bij de eerste stappen

Hielspoor

Voor pijn onder je hiel, vaak het ergst bij de eerste stappen 's ochtends.

[Bekijk de training →](#)

7 Hele voet tintelingen of doof gevoel

Neuropathie online training

Blijf veilig en met plezier in beweging bij tintelingen of een doof gevoel.

[Bekijk de training →](#)

Actief met neuropathie online gids

Praktische gids over schoenen, zolen en bewegen.

[Bekijk de training →](#)

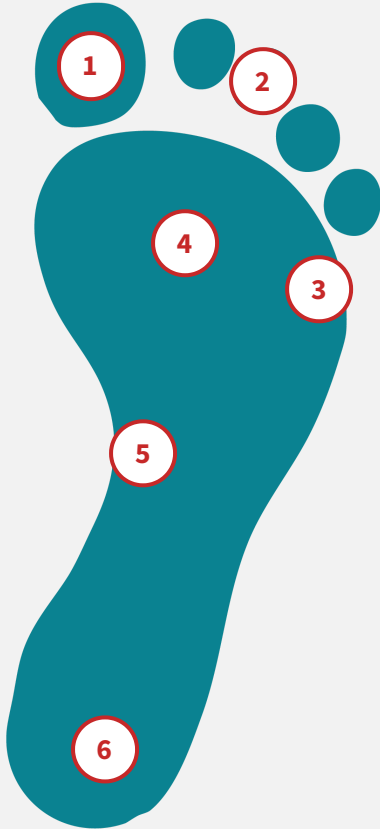
Twijfel je? We helpen je graag verder.

[WhatsApp ons](#)[Gratis webinar](#)[Gratis oefeningen](#)

Waar heb je last van?

[← Alle klachten tonen](#)

Zoek de plek in je voet waar je last hebt en klik op het nummer. Je ziet dan welke online training bij jouw klacht past. Via **Bekijk de training** ga je naar alle informatie.



7 Hele voet: tintelingen of doof gevoel

Weet je niet zeker welke klacht je hebt? Stel je vraag via WhatsApp (zie onderaan).

1 Grote teen scheef, stijf of pijnlijk

Scheve grote teen hallux valgus

Versterk de voetspieren rond je grote teen en loop weer makkelijker.

[Bekijk de training →](#)

Stijve grote teen hallux limitus / rigidus

Meer beweeglijkheid en een soepelere afwikkeling van je voet.

[Bekijk de training →](#)

2 Tenen krom of gebogen

Klauw- en hamertenen

Leer je tenen weer actief te gebruiken, zodat ze minder drukken en schuren.

[Bekijk de training →](#)

3 Kleine teen bult aan de buitenkant

Tailor's bunion

Voor een pijnlijke bult aan de buitenkant van je voet, bij de kleine teen.

[Bekijk de training →](#)

4 Voorvoet pijn onder de bal of tussen de tenen

Voorvoetpijn metatarsalgie

Voor pijn onder de bal van je voet, vooral bij lang staan en lopen.

[Bekijk de training →](#)

Morton's neuroom

Voor een brandende of schietende pijn tussen je tenen.

[Bekijk de training →](#)

5 Voetboog lage of doorgezakke boog

Platvoeten

Maak de spieren sterker die je voetboog ondersteunen.

[Bekijk de training →](#)

6 Hiel pijn bij de eerste stappen

Hielspoor

Voor pijn onder je hiel, vaak het ergst bij de eerste stappen 's ochtends.

[Bekijk de training →](#)

7 Hele voet tintelingen of doof gevoel

Neuropathie online training

Blijf veilig en met plezier in beweging bij tintelingen of een doof gevoel.

[Bekijk de training →](#)

Actief met neuropathie online gids

Praktische gids over schoenen, zolen en bewegen.

[Bekijk de training →](#)

Twijfel je? We helpen je graag verder.

[WhatsApp ons](#)[Gratis webinar](#)[Gratis oefeningen](#)