kybun | Joya
Swiss Health Shoes



HALLUX VALGUS EN HALLUX RIGIDUS

Behandelingsbrochure

Inhoud

5 | Hallux valgus en hallux rigidus

7 | Oorzaken

15 | Symptomen

17 | Therapie in plaats van operatie

25 | Oefeningen

35 | Zwitsers familiebedrijf

37 | Onze producten

41 | Aanbevolen door medische specialisten



Hallux valgus en hallux rigidus

Hieronder vindt u een beschrijving van Hallux valgus en hallux rigidus. De twee aandoeningen worden gedefinieerd en de oorzaken van hallux valgus en rigidus worden beschreven. Ook de mogelijke symptomen worden genoemd. Daarnaast wordt aan de hand van de werking van kybun Joya producten, nuttige oefeningen uitgelegd zodat u weet wat u bij hallux valgus en hallux rigidus kunt doen.

“Hallux rigidus is het gevolg van artrose van het basisgewricht van de grote teen.”

DEFINITIE

Hallux valgus: De hallux valgus is de meest voorkomende scheefstand van voorvoet en tenen. Vanwege zijn opvallende vorm wordt het verschijnsel ook wel knobbelteen of bunion genoemd.

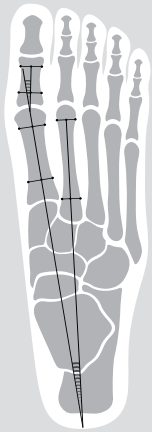
Het gaat in dit geval om de scheefstand van het basisgewricht van de grote teen. De grote teen wijkt naar binnen en verdringt de andere tenen. Bij het basisgewricht van de grote teen ontstaat vaak een pijnlijke, ontstoken knobbel.

Hallux rigidus: Dit is het gevolg van artrose van het basisgewricht van de grote teen. Hierdoor raakt het gewricht ontstoken en wordt de gewrichtsspleet nauwer. Dit beperkt de beweeglijkheid van de grote teen.

Normale voet

Hallux valgus
hoek <15°

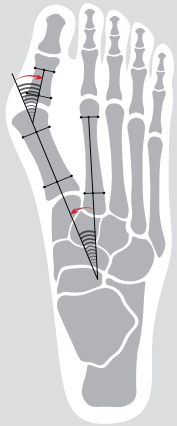
Intermetatarsale
hoek <9°



Hallux valgus

Hallux valgus
hoek >15°

Intermetatarsale
hoek >9°



Normale voet



Hallux rigidus



Oorzaken

Chronisch verkeerde belasting en overbelasting van de voet kunnen leiden tot structurele veranderingen rond en in het basisgewricht van de grote teen. Deze veranderingen kunnen leiden tot hallux valgus en hallux rigidus. Hieronder worden mogelijke oorzaken genoemd:

“Chronische verkeerde en overbelasting kunnen leiden tot een hallux valgus en een hallux rigidus.”

HARDE, VLAKKE VLOEREN

Oorspronkelijk liep de mens op blote voeten over een natuurlijke ondergrond, zoals zand, mos, gras, en dergelijke, die ongelijk en soepel was. Als gevolg van de ontwikkeling lopen we nu meestal op een harde en vlakke ondergrond en dit heeft ook invloed op onze manier van lopen. Een harde ondergrond leidt tot verkeerde en overbelasting van het basisgewricht van de grote teen en een aantal symptomen.

Als de ondergrond niet voldoende zacht en verend is, kunnen de hielen niet goed in de bodem zakken. De natuurlijke schokdemperfunctie van een natuurlijke bodem zorgt ervoor dat de kracht zachter en vertraagd op de voet wordt uitgeoefend. Hierdoor kunnen de spieren tijdig aanspannen om de voeten fysiologisch correct en stabiel neer te zetten. Op harde, vlakke vloeren is er geen demping bij het neerzetten van de hielen en de kracht van de stappen wordt directer en sterker op de voet uitgeoefend. Hierdoor kunnen de spieren niet snel genoeg samentrekken en dit verhindert een adequate stabilisatie van de voetgewrichten en de voetholtes. Het gevolg is een verkeerde en overbelasting van het basisgewricht van de grote teen bij elke stap en dit kan de vorming van zowel een hallux valgus als een hallux rigidus bevorderen.

Bovendien kunnen de voeten door de harde, vlakke grond niet meer actief en gecontroleerd afrollen, omdat ook hier de spieren niet kunnen aanspannen. De zogenaamde klapvoet is het gevolg. De voet 'klapt' ongecontroleerd op de grond Het basisgewricht van de grote teen wordt niet meer bij elke stap fysiologisch goed gebruikt, maar blootgesteld aan schokken. De schokken oefenen grotere krachten uit op het basisgewricht van de grote teen en dit kan leiden tot een verplaatsing van het eerste middenvoetsbeentje en de vorming van een hallux valgus. Anderzijds zijn de schokken ook een grotere belasting voor het kraakbeen in het basisgewricht van de grote teen, wat een hallux rigidus kan bevorderen.

Het ontbreken van een afrolbeweging over de voorvoet verhindert het volledige gebruik van het basisgewricht van de grote teen. Als een bepaald gewricht niet wordt gebruikt, krijgt het niet voldoende voedingsstoffen en dat kan leiden tot afbraak van kraakbeen en natuurlijke stijfheid. Dit bevordert de ontwikkeling van een hallux rigidus. Meer hierover leest u bij “Stijve gewrichten”. Een ontbrekende afrolbeweging veroorzaakt verkeerde en overbelasting van bepaalde structuren zodat de middenvoetsbeentjes kunnen verschuiven. De reden hiervoor is een verandering in de rek- en drukbelasting in de voet. Dit kan leiden tot de ontwikkeling van een hallux valgus.

“Door het ongecontroleerde neerklappen van de voet, wordt het basisgewricht van de grote teen niet fysiologisch correct gebruikt, maar blootgesteld aan schokken.”

De verminderde beweging veroorzaakt een verkeerde belasting van de spieren. Bij de verkeerde belasting van de spieren speelt zowel over- als onderbelasting een rol. De overbelasting van de spieren doet zich voor in het gebied waar nog beweging mogelijk is. Deze spieren moeten constant actief zijn en worden dus overbelast. Met als gevolg dat ze ontstoken raken. Onderbelasting van de spieren vindt plaats in het gebied waar beweging niet of nauwelijks meer mogelijk is. Het gevolg is spierafbraak en dat leidt uiteindelijk weer tot verkeerde en overbelasting van het basisgewricht van de grote teen. Zo kunnen bijvoorbeeld de lengte- en dwarsboog van de voet doorzakken, waardoor er een veranderde stand van de voet ontstaat. Dit kan een hallux valgus en een hallux rigidus bevorderen. Meer hierover leest u bij “Verzwakte voetspieren en verkeerde stand van de voeten”.

Door deze verkeerde en overbelasting kunnen de bindweefselbanden rond het basisgewricht van de grote teen worden verkleven, korter worden en vervilten, wat een beschermende functie heeft. Dit lichaamseigen “gips” is ontworpen om beweging te verhinderen en zo weefselletsel te voorkomen. Als u de voeten nu tegen deze blokkade in beweegt, oefenen de verkleefde delen van de bindweefselbanden grotere krachten uit op het basisgewricht van de grote teen. Meer hierover leest u bij “Veranderde bindweefselstructuur”.

VERKEERD SCHOEISEL

Naast een harde en vlakke ondergrond kan verkeerd schoeisel met conventionele stijve zolen de bewegingsvrijheid verder beperken en de



uitgeoefende krachten vergroten. Dit versterkt de bovengenoemde effecten en dus ook de gevolgen. Bovendien kunnen te strakke schoenen (met name bij de voorvoet) leiden tot compressie van de tenen. Hierdoor wordt vaak de grote teen naar de binnenkant van de voet gedrukt, wat de vorming van een hallux valgus bevordert. De tenen moeten bij een natuurlijke belasting (d.w.z. op blote voeten op een natuurlijke ondergrond) waaiervormig gespreid zijn met regelmatige onderlinge afstanden.

GEBREK AAN BEWEGING

Onze voorouders bewogen vele malen meer en holistischer. Ze liepen op blote voeten op een natuurlijke ondergrond en belastten de spieren veel meer die daardoor getraind en versterkt werden. Naarmate de beschaving vorderde, ging de mens steeds minder bewegen. Het gebrek aan beweging leidt tot de afbraak van de ondersteunende spieren in het hele lichaam en in het bijzonder rond de voeten en de onderste ledematen. Dit kan leiden tot verkeerde en overbelasting van het basisgewricht van de grote teen, met als gevolg een hallux valgus of een hallux rigidus. Dit wordt nader besproken onder “Verzwakte voetspieren enverkeerde stand van de voeten”. Anderzijds leidt gebrek aan beweging tot een onvoldoende gebruik van de gewrichten in het hele lichaam, waardoor ze op natuurlijke wijze stijf worden. Rust roest. De gevolgen hiervan voor het basisgewricht van de grote teen worden nader besproken bij “Stijve gewrichten”. De verstijving kan ook van toepassing zijn op het basisgewricht van de grote teen. Als het gewricht niet regelmatig volledig wordt gebruikt, neemt de beweeglijkheid af, wat een hallux rigidus bevordert.

“Door verzwakte voetspieren kunnen lengte- en dwarsboog doorzakken.”

VERZWAKTE VOETSPIEREN EN VERKEERDE STAND VAN DE VOETEN

Door verzwakking van de voetspieren kunnen de lengte- en dwarsbogen doorzakken. Het doorzakken van de voetboog kan leiden tot een verandering in de hoekpositie van de bot- en spierstructuren en dus tot een verkeerde stand van de grote teen. De voet verliest ook zijn natuurlijke veerkracht door het doorzakken van de voetboog en kan de krachten die optreden onvoldoende opvangen. De krachten op het basisgewricht zijn groter en daarmee ook de belasting. Dit kan na verloop van tijd leiden tot zowel een hallux valgus als een hallux rigidus. Verzwakte voetspieren kunnen er ook toe leiden dat de voet kantelt, overpronatie, en dus tot een onnatuurlijke en overmatige belasting van het basisgewricht van de grote teen. Ook dit kan de vorming van hallux valgus en hallux rigidus bevorderen. Bovendien bevordert de verzwakking van de voetspieren het ontstaan van een klapvoet. Als de voet

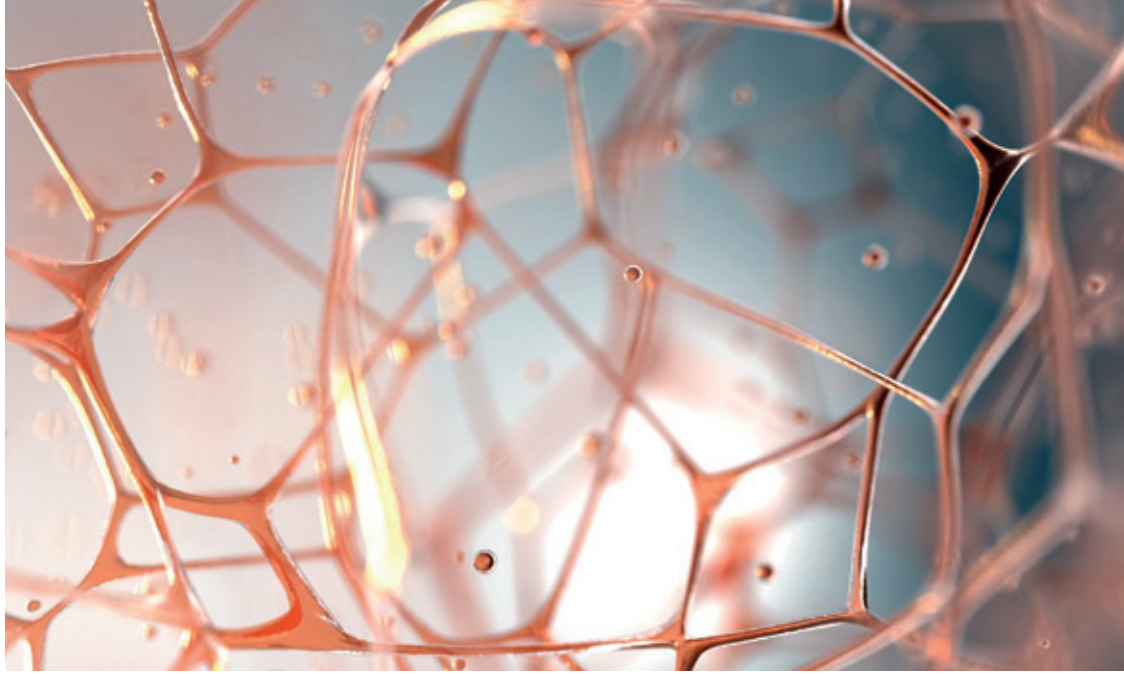
ongecontroleerd neerklapt bij het neerzetten van de hiel, kan dit leiden tot een verhoogde kracht op het basisgewricht van de grote teen, met verkeerde en overbelasting als gevolg.

STIJVE GEWRICHTEN

Gebrek aan beweging en onvoldoende gebruik van de bewegingsomvang van de gewrichten kunnen ertoe leiden dat de gewrichten hun beweeglijkheid verliezen en op natuurlijke wijze stijf worden. Dit hangt vaak samen met de veranderde bindweefselstructuur (zie “Veranderde bindweefselstructuur”). Stijve gewrichten in de voet en de onderste ledematen kunnen de krachten die worden uitgeoefend op het basisgewricht van de grote teen verhogen, omdat de gewrichten de krachtoverdracht niet voldoende kunnen reguleren. Verkeerde en overbelasting van het basisgewricht van de grote teen zijn het gevolg en dat kan resulteren in een hallux valgus of een hallux rigidus. Natuurlijk kan ook het basisgewricht van de grote teen zelf stijf worden en zo een hallux rigidus veroorzaken, omdat het kraakbeen door gebrek aan beweging niet voldoende voedingsstoffen krijgt en daardoor broos wordt.

VERANDERINGEN IN DE BINDWEEFSELSTRUCTUUR

De natuurlijke bindweefselstructuur kan veranderen als gevolg van externe en interne factoren. Er zijn veel redenen voor veranderingen van de bindweefselstructuur.
Meestal zijn ze het gevolg van een gebrek aan lichaamsbeweging, fysiologisch ongunstige bewegingen (zoals lopen op een harde, vlakke ondergrond) of stress. De gewijzigde bindweefselstructuur kan ertoe leiden dat de afzonderlijke bewegingen niet meer volledig kunnen worden uitgevoerd en dat de beweeglijkheid rond het basisgewricht van de grote teen beperkt blijft. Bovendien kunnen de rek- en drukbelasting bij elke beweging toenemen, waardoor de druk op het basisgewricht van de grote teen toeneemt. Zowel een hallux valgus als een hallux rigidus kunnen het gevolg zijn.



CONCLUSIE

Als gevolg van deze beschreven oorzaken verliest ons bewegingsapparaat aan kracht, beweeglijkheid en evenwicht, waardoor het vatbaar wordt voor verkeerde en overbelasting.



Symptomen

Het is belangrijk te vermelden dat de volgende symptomen vaak voorkomen bij hallux valgus en hallux rigidus. Er zijn nog andere symptomen die hier niet worden vermeld. Er kunnen ook atypische symptomen optreden, die hier ook niet worden genoemd. De symptomen hangen vaak af van verschillende factoren, zoals pijngevoel, oorzaak en ernst van het letsel, lichamelijke gesteldheid, enz. Voor een duidelijke diagnose moet een arts worden geraadpleegd.

“De symptomen hangen vaak af van verschillende factoren.”

HALLUX VALGUS

Hallux valgus kan pijn veroorzaken, maar dat hoeft niet altijd het geval te zijn. De pijn die optreedt is vaak drukpijn aan de binnenkant van de bal van de teen. Meestal is de oorzaak ongeschikt schoeisel dat te smal of te stijf is, of een naad heeft op de plek van de grote teen. Als de oorzaak wordt weggenomen, neemt de pijn vaak af en soms gaat dat snel. De pijn kan echter ook optreden als gevolg van overmatige belasting van het basisgewricht van de grote teen.

HALLUX RIGIDUS

Vaak is een hallux rigidus in het begin niet merkbaar. Pijn komt vaak pas later. We onderscheiden de volgende symptomen:

- Stekende pijn in het basisgewricht van de grote teen. Dit is vooral het geval bij belasting (afzetfase van de voet)
- Beperkte opwaartse beweeglijkheid van de grote teen (beperkte dorsaalflexie)
- Verstijving van het basisgewricht van de grote teen
- Gevoelloosheid in de grote teen
- Verandering van het looppatroon door over de buitenrand van de voet te lopen
- Gevolgklachten in knie- en heupgewricht door de verkeerde belasting

Therapie in plaats van operatie

Dankzij de unieke materiaaleigenschappen van onze producten worden kracht, beweeglijkheid en evenwicht stap voor stap getraind om de oorzaken van hallux valgus en hallux rigidus actief tegen te gaan. Dankzij de werking van kybun Joya worden hallux valgus en hallux rigidus met de volgende behandelingen behandeld en zo beschermd tegen verkeerde en overbelasting. Zowel bij hallux valgus, als bij hallux rigidus is de werking van kybun Joya steeds dezelfde:

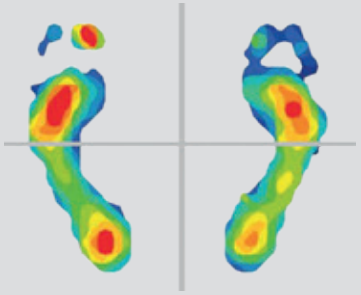
- Geoptimaliseerde drukverdeling
- Meer beweging en minder zittende activiteiten
- Activering en versterking van de spieren
- Activering van een natuurlijke en fysiologisch correcte manier van lopen
- Vermindering van de schadelijke schokken
- Verzorging en bescherming van het bindweefsel
- Betere doorbloeding

GEOPTIMALISEERDE DRUK-VERDELING

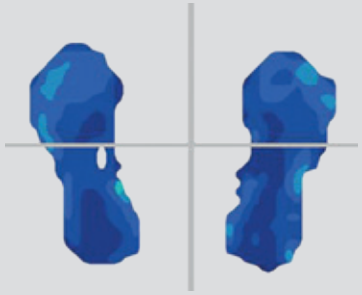
De volledige voetzool is omgeven door dit unieke zachte, elastische en veerkrachtige materiaal. Drukpunten die bij hallux valgus en hallux rigidus vaak leiden tot pijn in het basisgewricht van de grote teen, worden onmiddellijk verlicht of gereduceerd door de optimale drukverdeling. Bovendien vergroot de constante lichte beweging op de kybun Joya-producten het belaste oppervlak, waardoor drukpunten ook kunnen worden verlicht.

MEER BEWEGING EN MINDER ZITTENDE ACTIVITEITEN

De zachte, elastische en veerkrachtige producten zorgen voor meer plezier bij het bewegen, omdat lopen en staan op het unieke materiaal het basisgewricht van de grote teen ontlast. Hierna volgt een overzicht van de vele voordelen die meer bewegen met zich meebrengt. Door het gebruik van de kybun Joya producten kan ook de duur van zittende activiteiten worden verkort, waardoor schadelijke verkortingen en blokkades van de spierstructuren worden voorkomen. Door meer te lopen en te staan wordt de vaak verkorte achterste keten van kuit- en dijspieren gestrekt en uitgerekt, wat een positief effect kan hebben op de rekbelasting van de bindweefselband en dus ook op de beweeglijkheid van het basisgewricht van de grote teen.



Met blote voeten op harde, vlakke vloeren staan



Staan op harde, vlakke vloeren met de kybun en Joya schoenen

ACTIVERING EN VERSTERKING VAN DE SPIEREN

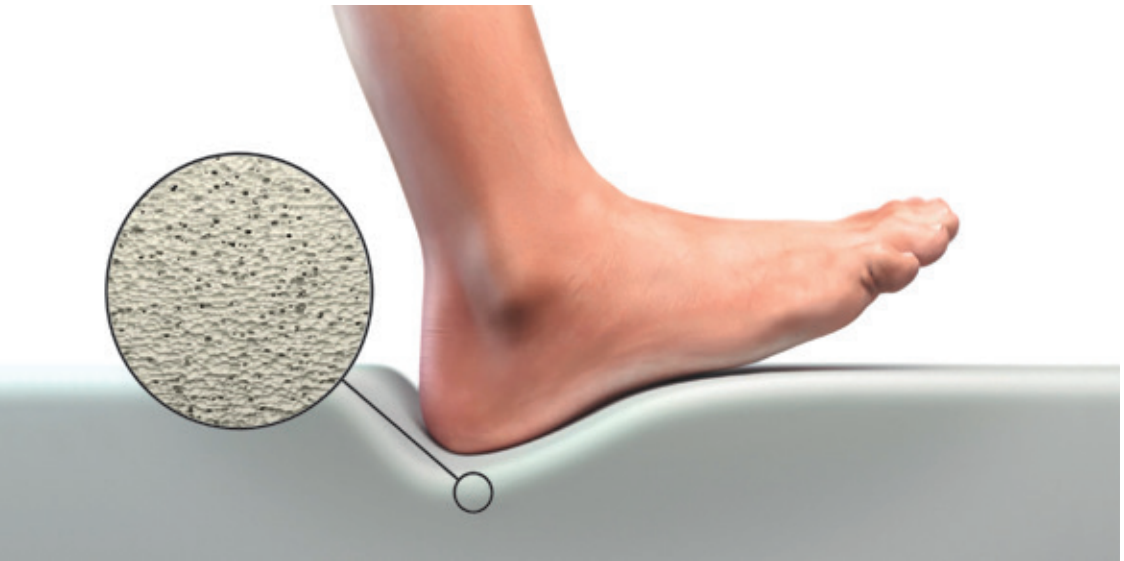
Bij het staan en lopen op het zachte, elastische en veerkrachtige materiaal komt het hele lichaam in beweging, zodat zowel de spieren rond de voeten als de diepe spieren van het hele bewegingsapparaat worden geactiveerd en versterkt. Hierdoor kan de spierfunctie worden verbeterd, waardoor een verkeerde stand van de voeten kan worden gecorrigeerd en de lengte- en dwarsboog worden versterkt. De lengte- en dwarsboog van de voet zakken minder door en de voet kantelt niet of minder naar binnen. Door de versterking van de voeten wordt het basisgewricht van de grote teen minder verkeerd en overbelast, waardoor de ontwikkeling van een hallux valgus of hallux rigidus kan worden voorkomen of vertraagd, voor zover deze al aanwezig zijn.

Door de hiel langzaam en gecontroleerd in het zachte, elastische en veerkrachtige materiaal te laten zakken, ontstaat er een myofasciale voorspanning in de spieren. Deze voorspanning en de verbeterde spieractiviteit voorkomen dat de voet neerklapt. De voorvoet wordt gecontroleerd belast en dit beschermt het basisgewricht van de grote teen tegen verkeerde en overbelasting. Zie de volgende paragraaf voor meer informatie.

ACTIVERING VAN EEN NATUURLIJKE EN FYSIOLOGISCH CORRECTE MANIER VAN LOPEN

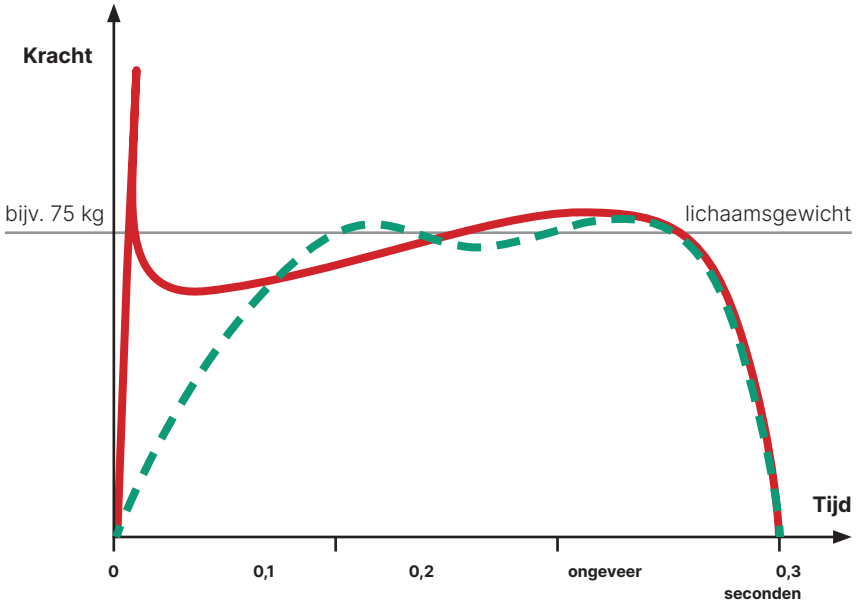
Dankzij de zachte, elastische en veerkrachtige kybun Joya producten kan de gecontroleerd worden neergezet zodra de hiel de grond raakt. Het gecontroleerde wegzakken van de hielen in het materiaal leidt tot spierspanning en een minder snel afrollen van de voet. Dit voorkomt dat de voet neerklapt en beschermt het basisgewricht van de grote teen tegen onnatuurlijke en ongecontroleerde belasting.

Dankzij de actieve afrolbeweging beweegt de voet bij elke stap in zijn volle omvang. De beweging begint met het contact van de hiel met de grond en eindigt met het afstoten van de tenen. Het basisgewricht van de grote teen wordt dus op een natuurlijke wijze gebruikt. Dat is nodig voor het behoud van de beweeglijkheid, de omringende spieren (zie “Activering en versterking van de voeten”) en de toevoer van voedingsstoffen naar het kraakbeen (zie “Bevordering van de doorbloeding”). Tegelijkertijd wordt de op de voet uitgeoefende kracht over de gehele lengte verdeeld, waardoor puntbelasting van het basisgewricht van de grote teen kan worden voorkomen.



VERMINDERING VAN DE SCHADELIJKE SCHOKKEN

Bij elk neerzetten van de hiel en bij de afrolbeweging op zacht, elastisch en veerkrachtig materiaal wordt het bewegingsapparaat fysiologisch aangestuurd zonder dat er zich schokken voordoen. Het langzame wegzakken van de hiel in het zachte, elastische en veerkrachtige materiaal leidt tot demping van de schadelijke schokken en tot de eerder genoemde voorspanning van spieren en bindweefsel. Dit voorkomt dat de voet neerklapt, maar zorgt ook voor een gecontroleerde afrolbeweging die de kracht op het basisgewricht van de grote teen vermindert. Dit neutraliseert de schadelijke schokken en een natuurlijke en fysiologisch correcte manier van lopen wordt mogelijk. Deze bindweefsel-vriendelijke beweging zorgt ervoor dat bindweefselband flexibel en elastisch blijft, waardoor mogelijke verklevingen en spanningen worden voorkomen. Zie de volgende paragraaf voor meer informatie.



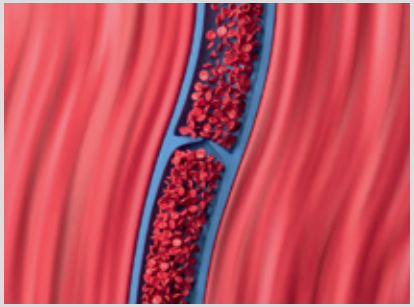
VERZORGING EN BESCHERMING VAN HET BINDWEEFSEL

Vrijwel overal in het lichaam zijn er bindweefselbanden die met elkaar verbonden zijn. Ze houden alles in het lichaam bij elkaar en geven het zijn vorm. Bij alle bewegingen zorgen de bindweefselbanden voor de overbrenging van krachten en de mate van uitrekking. Ze zorgen ervoor dat de spiervezels kunnen bewegen. Als de bindweefselbanden gespannen zijn, verkleefd of vervilt zijn, kunnen ze niet meer naar behoren of slechts ten dele werken. Gebrek aan beweging en onnatuurlijke bewegingen kunnen de oorzaak zijn van een veranderde bindweefselstructuur, die dan weer van invloed is op de werking. Een gespannen bindweefselstructuur kan de rekkracht van de weke delen en de botten in de voet veranderen. Deze verandering in rekspanning kan, onder andere, een afwijking van de tenen bevorderen, waardoor er een hallux valgus ontstaat. Ook kunnen deze spanningen van het bindweefsel de beweeglijkheid van het basisgewricht van de grote teen beperken en de oorzaak zijn van verkeerde en overbelasting van het gewricht. Dit kan leiden tot de ontwikkeling van een hallux rigidus. Het zachte, elastische en veerkrachtige materiaal bevordert de beweging en verzekert een natuurlijke en fysiologisch correcte manier van lopen. Dit onderhoudt de bindweefselstructuur en beschermt deze tegen structurele veranderingen.

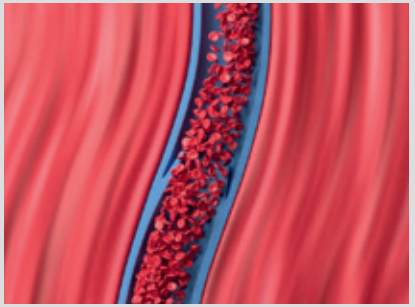
“Gezonde bindweefselbanden verbeteren de beweeglijkheid van het gewricht van de grote teen.”

BETERE DOORBLOEDING

Onvoldoende doorbloeding van het kraakbeen in het basisgewricht van de grote teen als gevolg van verkeerde en overbelasting (bijv. gebrek aan actief afrollen over het basisgewricht van de grote teen) kan ertoe leiden dat het kraakbeen broos wordt en daardoor vatbaar is voor letsel en afbraak. Hallux rigidus kan het gevolg zijn. De zachte, elastische en veerkrachtige kybun Joya materialen bevorderen het actieve afrollen en de beweging in het algemeen, waardoor de spieren rond de voeten en benen worden geactiveerd. Dit verbetert de doorbloeding van de hele voet. Deze verbeterde doorbloeding zorgt enerzijds voor het transport van essentiële voedingsstoffen naar het kraakbeen en anderzijds voor een betere zuurstoftoevoer. Weefsel dat meer bloed en dus zuurstof krijgt, kan beter genezen en regenereren.



Verminderde doorbloeding



Verbeterde doorbloeding



Oefeningen

De volgende oefeningen zijn bedoeld om de pijn bij hallux valgus en hallux rigidus op lange termijn te verlichten:

- kybun Joya oefeningen voor correct lopen en staan en voor het versterken en losmaken van spieren
- Spierlengtetraining om de spieren los te maken
- Foamroltraining om de spieren los te maken
- versterking van verzwakte spiergroepen

Bij hallux valgus en hallux rigidus is het essentieel om de verzwakte voet- en beenspieren te trainen. De kybun Joya-producten bieden met hun zachte, elastische en veerkrachtige materialen als allereerste een actieve versterking van de voet- en beenspieren. Het is ook belangrijk om blokkades als gevolg van verkleefde spieren en bindweefsels op te heffen, zodat de voet vrij kan bewegen en niet in een verkeerde positie terechtkomt. De kybun Joya-producten helpen vervolgens om de structuren zo lang mogelijk los en in beweging te houden, zodat de pijn voorgoed tot het verleden behoort.

Oefeningen kybun Joya producten

CORRECT STAAN

- Rechtop staan op de kybun mat of met de kybun en Joya schoenen.
- Zorg ervoor dat de lengteboog van de voet niet kan doorzakken.
- De tenen moeten zoveel mogelijk gespreid zijn (tenen spreiden is ook een goede oefening tegen hallux valgus).
- Doe dit dagelijks bewust als u de kybun Joya producten gebruikt.



GECONTROLEERD LOPEN

- Druk de hiel zachtjes in het zachte, elastische en veerkrachtige materiaal om de voet- en kuitspieren aan te spannen.
- Midden- en voorvoet langzaam en gecontroleerd neerzetten voor een fysiologisch correcte belasting van het basisgewricht van de grote teen.
- Let op de stand van de voet om te voorkomen dat die naar binnen kantelt.
- Eerst licht afrollen over de voorvoet, zonder actief met veel kracht over het basisgewricht van de grote teen af te zetten.
- Probeer na te gaan hoeveel beweging de voorvoet mogelijk is zonder dat het pijn doet. Vergroot de omvang van de beweging als dat kan.
- Doe dit dagelijks bewust als u de kybun Joya producten gebruikt.



Oefeningen Spierlengte-training

CORRECTIE VAN DE GROTE TEEN BIJ HALLUX VALGUS

- Elastische band (bijv. Theraband) om de grote teen leggen.
- Met de andere voet de band vastzetten.
- Staande of zittende de voet naar buiten bewegen om de grote tenen recht te trekken.
- 2 minuten per voet.
- 1 – 2 X per dag uitvoeren.



VOETZOOL

- Voet in beide handen nemen.
- Trek de voorvoet actief naar het scheenbeen toe om de voetzool te rekken.
- Houd de oefening 3 × 30 seconden vast.
- 1 – 2 keer per dag uitvoeren.



Oefeningen Foamrollen

VOETZOOL

- Rol met de zool van de voet van de hielen tot de tenen over een foamrol of -bal.
- Voer de oefening langzaam en gecontroleerd uit.
- Pas de druk aan het persoonlijke gevoel aan, maar nooit een aanvaardbaar pijnniveau overschrijden.
- Plekken met verklevingen sterker rollen of op die plekken vasthouden.
- 3 minuten per voet.
- 1 – 2 X per dag uitvoeren.



KUITSPIEREN

- Eén been buigen en het andere been op de foamrol leggen. Verhoog de druk door beide benen op de rol te leggen. Druk nog verder verhogen door de benen op elkaar te leggen.
- Bij pijn in de hand gewrichten, kunt u de oefening ook op de onderarmen doen.
- Rol de kuit over de rol van boven de hiel tot net onder de nieholte.
- Oefeningen langzaam en gecontroleerd uitvoeren.
- Pas de druk aan het persoonlijke gevoel aan, maar nooit een aanvaardbaar pijnniveau overschrijden.
- Plekken met verklevingen sterker rollen of op die plekken vasthouden.
- 3 minuten per been.
- 1 – 2 X per dag uitvoeren.



Oefeningen Versterking

GROTE TENEN OPTILLEN

- Plaats de voeten op heupbreedte uit elkaar.
- De grote teen optillen en weer laten zakken. Alle tenen blijven op de vloer, behalve de grote teen. De binnenrand van de voet niet optillen.
- Het is belangrijk dat de voetballen en de hielen op de vloer blijven staan.
- Om de oefening eenvoudiger te maken, kunt u ze afwisselend met één voet doen.
- 1 X per dag 3 sets
  15 keer herhalen.



TENEN OPTILLEN

- Plaats de voeten op heupbreedte uit elkaar.
- Bij deze oefening blijft alleen de grote teen op de vloer. Alle andere tenen optillen en langzaam weer laten zakken. De buitenrand van de voet niet optillen.
- Het is belangrijk dat de voetballen en de hielen op de vloer blijven staan.
- Eenvoudigheidshalve kan Om de oefening eenvoudiger te maken, kunt u ze afwisselend met één voet doen.
- 1 X per dag 3 sets
  15 keer herhalen.



LENGTEBOOG VAN DE VOET OPTILLEN

- Rechtop staan met de voeten op heupbreedte uit elkaar.
- Hiel en bal van de voet staan gelijkmatig op de vloer.
- Til de lengteboog langzaam omhoog, zonder dat de hiel of de bal van de voet van de vloer komen.
- Let er ook op dat de beweging van de voeten komt en dat de opwaartse beweging niet wordt veroorzaakt door draaiing van de knieën.
- Houd deze positie 4 seconden vast op het hoogste punt.
- De voet weer langzaam laten zakken.
- 3 sets
  8 – 12 keer herhalen per voet.
- 2 – 3 × wekelijks uitvoeren.







Zwitsers familiebedrijf

1996 – De oorsprong van het idee
Karl Müller senior, zelf jarenlang geplaagd door pijn, ontdekt in de rijstvelden van Zuid-Korea de gezondheidsvoordelen van een elastisch-verende onder-grond. Dit leidt tot de eerste functionele MBT-schoen.

2008 – De volgende stap
Karl Müller verkocht MBT om met kybun zijn visie van een therapeutische schoen verder te ontwikkelen. Zijn zoon Karl Jr. richt Joya op, een merk voor gezond lopen dat zich richt op een jong, dynamisch publiek.

2022 – Twee merken, één visie
kybun en Joya bundelen hun krachten om mensen van alle leeftijden een uniek, gezond loopgevoel te bieden voor meer comfort, natuurlijke beweging en pijnloos lopen in het dagelijks leven.





Onze Producten

Meer dan 4 miljoen enthousiaste klanten over de hele wereld bevestigen de uitzonderlijke impact van onze producten.

Wij zijn van mening dat het menselijk bewegingsapparaat ontworpen is om sportief en gezond te blijven tot op hoge leeftijd en dat verzorgingstehuizen slechts in zeer zeldzame gevallen nodig zijn. Wij zijn ervan overtuigd dat veelvoorkomende bewegingsstoornissen, waar minstens een derde van de 65-plussers regelmatig last van heeft, in de meeste gevallen duurzaam kunnen worden vermeden dankzij gezonde dagelijkse lichaamsbeweging en begeleiding door goed geoefende kybun Joya-toepassingen.

Onze producten helpen onze klanten elke dag om fit, beweeglijk en pijnvrij te blijven.



KYBUN SCHOENEN

- Activeren de spieren
- Verbeteren de bloedcirculatie
- Schoenen voor pijnvrij lopen en staan

Voor de meest voorkomende voet-, knie-, heup- en rugklachten is de kybun, de Zwitserse luchtkussenschoen, de optimale oplossing voor spier- en gewrichtspijn. De medisch beproefde en in Zwitserland vervaardigde luchtkussenschoen biedt al miljoenen mensen over de hele wereld een pijnvrij en gezond leven.



JOYA SCHOENEN

- Verwennen de voeten
- Ontzien de gewrichten
- Bevorderen gezond lopen

Hielspoor, knie- of rugpijn? FOREVERFOAM®, de Zwitserse zooltechnologie van Joya, zorgt voor een merkbare verlichting bij elke stap. De zachte en elastische PU-zool zorgt voor zachte veerkracht, ontziet rug en gewrichten en gaat tot drie keer langer mee dan conventionele materialen. Een gevoel van draagkracht dat blijft, ook na miljoenen stappen.



KYBUN MAT

- Verbetert de houding
- Lost spanningen op
- Versterkt de diepe spieren

Werken op de kybun mat, bijvoorbeeld aan een hoge tafel, is het ergonomische alternatief voor de klassieke (zittende) werkplek op kantoor. Op de flexibele ondergrond worden zelfs de kleinste spieren in het lichaam geactiveerd, worden spanningen weggenomen en worden welzijn en de productiviteit positief beïnvloed.



KYBUN JOYA ZITKUSSEN

- Traint de bekkenbodemspieren
- Lost verklevingen op van de bindweefselbanden in de rug
- Ontspant bekkenblokkades



Het elastische en veerkrachtige materiaal van het kybun Joya zitkussen zorgt voor een afwisselende aan- en ontspanning van de spieren rond het midden van het lichaam. Het kybun Joya zitkussen is de perfecte aanvulling op het dynamische staan op de kybun mat. Het kussen komt van pas op plekken waar je niet kunt staan.

FASCIAL RELEASER

- Snellere regeneratie
- Hogere efficiëntie
- Minder kans op letsel

Sport stelt extreme eisen aan het lichaam van de atleet. De bindweefselbanden spelen hierbij een belangrijke rol, aangezien zij een belangrijk deel van de krachtoverdracht tussen spier en gewricht voor hun rekening nemen en fungeren als schokdempers en energieopslag. Zowel bij de training als in wedstrijden komen extreme krachten vrij, die ook de bindweefselstructuur van het lichaam onder extreme druk zetten. Het in Zwitserland vervaardigde hightech-apparaat wordt beschouwd als een “game changer” voor de regeneratie en maakt het mogelijk om in korte tijd ongelooflijke resultaten te bereiken.



Medische specialisten adviseren kybun Joya

”Met Joya-schoenen die het natuurlijke blootsvoets lopen nabootsen, hebben we nu een alternatieve behandeling voor rugpijn, voetproblemen en slijtageverschijnselen bij de wervelkolom.”

Dr. Marco Seita
sportarts en orthopeed, Palma Clinic Mallorca



”Het grote interne volume geeft de tenen de ruimte en er kunnen geen drukpunten ontstaan. De hoge mate van demping bij de midden- en voorvoeten maakt de kybun-schoen geschikt voor mensen met middenvoet- en voorvoetklachten, verkeerde stand van de tenen en artrose.”

Dr. Gerard Farkas
orthopedisch chirurg, Bazel, Zwitserland



Aantekeningen

Kijk voor dit onderwerp
ook op onze website

kybun | Joya
Swiss Health Shoes

Uw kybun Joya Partner

kybun Joya Retail AG
Mühleweg 4
9325 Roggwil TG
Zwitserland

Schweizer
Familienunternehmen

KJ906N
NL
04/25
7 630555 528174

CHF 10.– / EUR 10,–