

Thuisadviezen voor de Client: Balans rond het Fibulakopje

Praktijkrichtlijn voor voetspecialisten — Ondersteuning na de myofasciale en energetische release

Beste cliënt, tijdens de behandeling hebben we de spanning rondom het fibulakopje (de bovenkant van het kuitbeen) en de omliggende spierketens losgemaakt. Dit zorgt direct voor een betere voetstand (meer steun op de buitenkant), een vrijere ademhaling en een lichter gevoel tijdens het lopen. Om dit effect vast te houden en te versterken, helpt het enorm om thuis met de volgende adviezen aan de slag te gaan.

1. Biomechanisch & Myofasciaal (De fysieke stijgbeugel ontspannen)

- **Zelf-massage met een tennisbal:** Ga rustig zitten en rol met de buitenkant van het onderbeen over een foamroller of tennisbal. Richt je specifiek op de zone *net onder* het fibulakopje (vermijd directe harde druk op het bot zelf). Houd de druk 30 tot 60 seconden vast op gevoelige punten om de myofasciale release te behouden.
- **Peroneus stretch (Rekken van de buitenkant):** Zit op een stoel en leg het aangedane been over je andere knie (in een viervorm). Pak je voet vast en buig deze zachtjes naar binnen en naar beneden (inversie en plantairflexie). Je voelt een milde rek aan de buitenkant van het onderbeen.
- **Bewust afwikkelen:** Let tijdens het wandelen (bijvoorbeeld in de natuur van Driebergen) bewust op je landingspatroon. Zet de buitenkant van de hiel neer en wikkel soepel via de buitenzijde van de voet af richting de grote teen, in plaats van direct naar binnen te klappen (overproneren).

2. Neurologisch (De ademhaling en het zenuwstelsel reguleren)

- **De verlengde uitademing tijdens het lopen:** Koppel je ademhaling aan je pasritme. Adem bijvoorbeeld 3 stappen rustig in via de neus, en blaas 5 tot 6 stappen langzaam uit via de mond. Dit activeert het parasympathische zenuwstelsel, waardoor de spiertonus in je benen laag blijft.
- **Magnesium of warmte:** Smeer de buitenkant van het onderbeen voor het slapengaan in met magnesiumolie of gebruik een warmtekompres. Dit helpt om opgebouwde neuro-musculaire spanning effectief te verminderen.

3. Energetisch (De Galblaasmeridiaan openhouden & Aarden)

- **Zelf-acupressuur op GB34 (Yanglingquan):** Dit acupressuurpunt ligt net voor en onder de kop van het kuitbeen. Masseer deze zone dagelijks gedurende één minuut door met je duim rustige, diepe cirkeltjes te draaien. Combineer dit met diepe buikademhalingen om mentale druk en opgekropte spanning af te voeren.
- **Actief aarden (Grounding):** Maak optimaal gebruik van een groene omgeving. Loop, zodra het weer het toelaat, bewust een paar minuten op blote voeten in het gras. Dit helpt om de overtollige energie uit het hoofd en de knieën volledig te laten doorstromen naar de aarde.

Handig Overzicht van de Thuisadviezen

Categorie	Actie van de klant	Doel & Effect
Fysiek / Myofasciaal	Tennisbal-roller net onder het fibulakopje + peroneus stretch.	Voorkomt dat de spier-stijgbeugel strak trekt en de voet laat overproneren.
Neurologisch	Verlengde uitademing tijdens het lopen (koppelen aan pasritme).	Brengt het zenuwstelsel in ruststand en verlaagt algehele spiertonus.
Energetisch	Dagelijks 1 minuut zachte druk/massage op acupressuurpunt GB34.	Voert energetische stagnatie en mentale druk af uit de Galblaasmeridiaan.

This is for informational purposes only. For medical advice or diagnosis, consult a professional. AI responses may include mistakes.