

Tabel banden enkelgewricht / voetgewrichten 3.8.2. Pag.9.

Enkelgewricht:	VAN	NAAR	FUNCTIE
Mediale enkelband / lig. deltoïdeum	Binnenenkel (scheenbeen) en gaat waaiervormig naar	Achterzijde en voorzijde sprongbeen, scheepsbeen en hielbeen	Om de voet mediaal aan het onderbeen te verbinden en ter voorkoming van sterke zijwaartse bewegingen
Laterale enkelband / lig. talo fibulare en lig. calcaneo navicularis	Buitenenkel (kuitbeen) en gaat naar	Voorzijde- achterzijde van het sprongbeen en naar beneden het hielbeen	Om de voet lateraal aan het onderbeen te verbinden en ter voorkoming van sterke zijwaartse bewegingen
Hielbeen-scheepsbeenband / lig. calcaneu-naviculare	Plantair vanaf het tafelvormiguitsteeksel van het hielbeen	Naar het scheepsbeen	Vult een ruimte op tussen hielbeen en scheepsbeen en bidet ondersteuning en een verend vlak aan het sprongbeenhoofd
Sprongbeen-scheepsbeenband / lig. talo-naviculare	Plantair van het sprongbeen naar	Het scheepvormig been	Ondersteuning van het talonaviculare gewricht.
Dwarse enkelband / lig. transversum cruris	Rondom de enkel		Verhoogt de spanning en druk in de enkel
Kruisband / lig. cruciatum cruris	Buitenzijde hielbeen en buitenenekl	Binnenenkel en mediale voetrand	Extra versterking van de voetwortel in de breedte richting en houden de strekspieren op hun plaats
Voetgewrichten:			
Voetzool peesblad / aponeurosis plantaris	Achterzijde hielbeen	Basis van de tenen	Belet de voet voor het doorzakken in de lengtebogen
Lange voetzoolband / lig. plantaris longum	Plantair aan hielbeenknobbel	Basis 5 middenvoetsbeenderen	Ondersteuning van de voetwortel in de lengte richting