

Podotherapie en sport

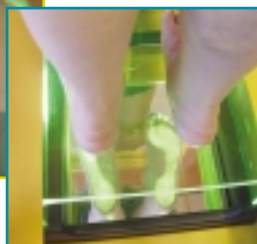
Wat is podotherapie

Podotherapie is een paramedische discipline die gespecialiseerd is in het verhelpen of voorkomen van voetklachten of klachten die voortkomen uit een verkeerde voetstand of verkeerd looppatroon.



Waarom deze brochure

Zo'n 5 miljoen mensen in Nederland nemen deel aan actieve sportbeoefening. Helaas raken veel mensen tijdens het sporten geblesseerd. Wanneer een sporter geblesseerd raakt, wil deze spoedig weer genezen. In deze brochure vindt u een overzicht wanneer podotherapie de juiste therapie kan zijn voor een goed en verantwoord herstel.

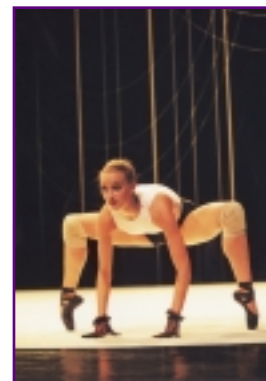


Sportblessures

Tijdens het sporten wordt veel verlangd van de spieren en gewrichten. Dit komt door de snelheid, kracht en herhalende bewegingen die gemaakt worden. Contactsport maakt de kans op blessures vele malen groter. Hieronder volgt een opsomming van mogelijke oorzaken van sportblessures:

- Slechte warming-up;
- Te snelle opbouw trainingsduur en intensiteit;
- Slecht schoeisel;
- Een verkeerde voetstand en/of verkeerd looppatroon;
- Aangeboren of verworven platvoeten of holvoeten;
- Letsel door misstap of door invloed van andere sporters;
- Te slappe of te stijve spieren/banden/gewrichten;
- Combinatie van bovengenoemde.

Al deze onderdelen krijgen veel aandacht tijdens een podotherapeutisch onderzoek.



Doel

Preventief onderzoek om te voorkomen dat er klachten of blessures bij sporten ontstaan. In geval van blessure, deze verhelpen om het sporten zo snel mogelijk te kunnen hervatten.

Werkwijze

De podotherapeut onderzoekt de sportbeoefenaar naar aanleiding van zijn of haar klachten en na verwijzing van de huisarts, sportarts of specialist. Het onderzoek begint met een gesprek aangaande de klacht. Vervolgens observeert de podotherapeut de bewegingsmogelijkheden van de voeten en benen. Zowel in zithouding als tijdens het lopen worden specifieke bewegingen van voeten en benen getest. De bevindingen, conclusies en het behandelplan van de podotherapeut worden besproken met de patiënt en gerapporteerd naar de verwijzer.



Podotherapie en sport

Therapiemogelijkheden

- Zooltherapie ter verbetering van de functie van de voeten en ontlasting van drukplekken.
- Taping bij acuut letsel om aangedane structuren direct te ontlasten.
- Orthese, een hulpmiddel om teenstandafwijkingen te corrigeren of ter preventie van drukplekken.
- Adviezen m.b.t. rustperiode, opbouwfase en alternatieve trainingsmogelijkheden.
- Schoenadviezen welke een zeer belangrijke rol spelen bij het oplossen van voetgerelateerde sportblessures.
- Therapie ter preventie van sportblessures.



Mogelijke indicaties

- Vermoeidheidsklachten anders dan gebruikelijk na sporten.
- Lokale spierpijnklachten.
- Achillespeesletsel, acuut of chronisch.
- Enkelklachten als gevolg van regelmatig omzwikken of na acuut letsel.
- Pijn in de hiel.
- Voorvoetklachten.
- Pijnlijke tenen en/of nagels.
- Eelt- en blaarvorming.
- Knie-, heup- en rugklachten.
- Ontstekingen.

Deze folder is samengesteld in opdracht van de Nederlandse Vereniging van Podotherapeuten.



new balance

*New Balance is de enige sportschoenenfabrikant in de wereld die alle sportschoenen niet alleen in lengte- maar okk in breedtematen maakt...
.....Voeten hebben niet alleen lengte maar ook breedte....*
voor dealers: www.newbalance.nl

Vergoeding

De behandeling wordt meestal vergoed, maar is afhankelijk van de verzekeringsmaatschappij en polis. Doe dus vooraf navraag hierover bij uw zorgverzekeraar.

**Door meer informatie surf naar:
www.podotherapie.nl**

Deze folder wordt u aangeboden door:



Lid van de Nederlandse
vereniging van
Podotherapeuten

Podotherapie en sport

