

Als sporter wil je je fit voelen en het beste uit jezelf halen

Je wilt lekker trainen, goed in je vel zitten en optimaal presteren. Als je last hebt van blessures kan dat vervelend zijn. Een (sport)podotherapeut kan je helpen. Dat is de specialist in het voorkomen, herkennen en behandelen van klachten of blessures bij sporters die voortkomen uit het bewegen van de voet. Dat kunnen dus ook klachten aan je knie, heup of rug zijn.

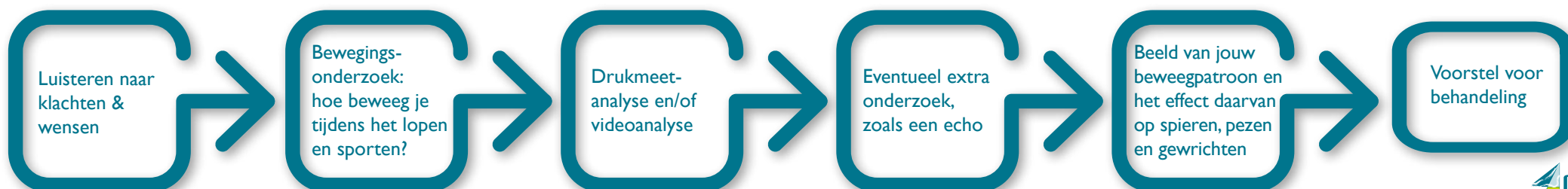
Heb je klachten tijdens het sporten? Of wil je je sportprestaties verbeteren? Ga dan naar een (sport)podotherapeut!

Wat doet een (sport)podotherapeut?

Een (sport)podotherapeut begint met het luisteren naar jouw klachten en wensen. Daarna volgt een bewegingsonderzoek. Daarbij kijkt de (sport)podotherapeut naar de bewegingen die je maakt tijdens het lopen en tijdens het sporten.

Afhankelijk van jouw klacht volgt bijvoorbeeld een drukmeetanalyse of een videoanalyse. Soms is extra onderzoek nodig, bijvoorbeeld een echo. Zo vormt de (sport)podotherapeut een beeld van jouw beweegpatroon tijdens het sporten en welk effect dat heeft op jouw spieren, pezen en gewrichten. Op basis daarvan bepaalt de (sport)podotherapeut samen met jou de beste oplossing. Daarbij staat de juiste balans tussen belasting en belastbaarheid centraal.

Zo werkt jouw (sport)podotherapeut:



Hoe je beweegt en wat je aan je voeten draagt, heeft invloed op je sportprestaties

Verkeerde schoenen kunnen klachten veroorzaken

Een oorzaak van je klachten kan een afwijkend beweegpatroon zijn. Hierdoor kunnen bepaalde spieren, pezen of gewrichten overbelast raken. Maar ook verkeerde schoenen kunnen klachten veroorzaken. Soms zelfs klachten aan je knie, heup of rug.

Na een bewegingsanalyse kan jouw (sport)podotherapeut zien wat de oorzaak is van de klacht. En vervolgens kan hij of zij je op weg helpen naar een gezond beweegpatroon. Als het nodig is, kan de (sport)podotherapeut jou ander materiaal adviseren. Zoals schoenen die de beweging beïnvloeden doordat ze bijvoorbeeld een andere demping geven, of andere sokken.

Ook kan de (sport)podotherapeut bestaande schoenen passend maken voor jouw voeten. Onder meer door de binnen- of buitenkant van de schoen aan te passen. Andere mogelijkheden zijn het aanmeten en maken van speciale sportzolen op maat of het aanmeten van een brace. Maar ook taping, verbandtherapie of een orthese (een op maat gemaakt hulpstuk van silicone) zijn mogelijk. In sommige gevallen adviseert de (sport)podotherapeut dry needling (waarbij verhardingen in spieren worden opgelost met dunne acupunctuurnaalden), shockwave-therapie, bepaalde injecties of medicatie.

Jouw (sport)podotherapeut kan jou ook helpen wanneer je:

- druk- of wrijvingsplekken op je voet hebt (en daardoor eelt, likdoorns, blaren en blauwe nagels);
- spier- of peesproblemen hebt (bijvoorbeeld door overbelasting);
- chronische klachten hebt (klachten die langer dan 6 weken aanhouden);
- een blessure hebt gehad;
- klachten wilt voorkomen;
- je sportprestaties wilt verbeteren.

Wanneer ga je naar een (sport)podotherapeut?

Je kunt altijd bij een (sport)podotherapeut terecht, of je jong ben of wat ouder, of je nu topsporter bent of recreatief sport. En of je nu acute klachten hebt of klachten die al langere tijd aanwezig zijn (chronisch).

Je hebt geen verwijzing nodig van je huisarts en kunt dus rechtstreeks een afspraak maken bij een (sport)podotherapeut in de buurt. Behandelingen worden meestal (deels) vergoed vanuit een aanvullend pakket wanneer je verzekerd bent voor podotherapie.

De (sport)podotherapeut:

De specialist in het voorkomen, herkennen en behandelen van klachten of blessures bij sporters (jong en oud) die voortkomen uit het bewegen van de voet. Dat kunnen dus ook klachten aan je knie, heup of rug zijn.

“Een (sport)podotherapeut analyseert, adviseert en behandelt”



DE VOORDELEN VAN EEN (SPORT)PODOTHERAPEUT

- ✓ Kwaliteit en vakkundige begeleiding: geen enkele andere zorgprofessional heeft zo veel kennis van voeten, bewegen en schoenen (en het effect van deze factoren op elkaar).
- ✓ Kennis van jouw sport en van wat sporten en bewegen doen met een lichaam. Een (sport)podotherapeut heeft kennis van klachten die voortkomen uit het bewegen van de voet. (Sport)podotherapeuten volgden een vierjarige hbo-opleiding Podotherapie en een tweejarige post-bacheloropleiding Sportpodotherapie.
- ✓ Inlevingsvermogen: de (sport)podotherapeut snapt jouw wensen als sporter. Want zij weten dat rust houden voor jou vaak geen optie is. Ondanks jouw blessure wil jij gewoon door blijven sporten. Daarom kun je meestal op korte termijn terecht. En vaak ben je binnen enkele behandelingen alweer goed op weg.
- ✓ De (sport)podotherapeut kan je ook op locatie onderzoeken, bijvoorbeeld tijdens je training. Dat geeft het beste beeld van jouw bewegingspatroon tijdens het sporten en de klachten die je hebt.
- ✓ Behandeling in de keten: een (sport)podotherapeut werkt niet alleen, maar samen met andere behandelaars (zoals een sportfysiotherapeut, trainer of sportarts) om jou zo snel mogelijk van je klachten af te helpen.
- ✓ Groot netwerk van gespecialiseerde (sport)podotherapeuten: jouw (sport)podotherapeut overlegt, als dat nodig is, met andere gespecialiseerde (sport)podotherapeuten om jou behandeling op maat te geven.
- ✓ Vernieuwing in de sportzorg: (Sport)podotherapeuten zijn op de hoogte van het wetenschappelijk onderzoek dat wordt gedaan in hun vakgebied en passen de resultaten hiervan toe in de praktijk.

De (sport)podotherapeut aan het werk: polsstokhoogspringen

Voor een polsstokhoogspringer zijn de aanloop en de afzet van cruciaal belang. (Sport)podotherapeut Robin: “Samen met de sporter hebben we die geoptimaliseerd. Dankzij een op maat gemaakte orthese van silicone onder de voorvoet heeft de atleet minder druk op die plaats. En dus geen pijn.

Daardoor kan hij een hardere aanloop nemen en beter afzetten. Dat zorgt voor een hogere sprong. Het gaat om enkele centimeters, maar dat is in deze discipline ontzettend veel.”

Vind jouw (sport)podotherapeut op **WWW.PODOTHERAPIE.NL**

Daar zie je ook een overzicht van de specialismen van de (sport)podotherapeuten.

“IK HEB GENOTEN VAN DE MARATHON”

Iris (40) liep vorig jaar haar eerste marathon. “Als rasechte Rotterdammer was het mijn droom om in mijn stad eens de marathon te lopen. Maar dat ging niet zomaar. Ik was lekker op weg met trainen, toen ik last kreeg van achillespeesklachten. De oorzaak bleek mijn looppatroon. Ik overproneerde, dus tijdens het lopen kantelde mijn voet een beetje naar binnen.

Mijn (sport)podotherapeut adviseerde me andere sportschoenen en paste de zool van de schoen aan. Dankzij een taping kon mijn achillespees herstellen en heb ik mijn trainingsschema kunnen volgen. Gelukkig maar. En ja hoor, ik heb de marathon uitgelopen. En ervan genoten. Het was een prachtig gezicht, samen met al die lopers over de Erasmusbrug.”

“IK STA NU WEER MET PLEZIER OP HET VELD”

Jeroen (25) is al jarenlang elke zondag op het voetbalveld te vinden. Samen met z'n vrienden speelt hij in het eerste elftal van de lokale club. “We hebben veel lol, maar we willen ook winnen. We trainen twee keer per week en daarbij verwachten we maximale inzet van elkaar. Ik houd erg van voetbal, maar ik had altijd veel last van zweetvoeten en blaren, vooral onder mijn voorvoet en mijn grote teen. Daardoor moest ik soms voortijdig wisselen, omdat spelen te pijnlijk werd.

De (sport)podotherapeut heeft me zooltjes aangemeten. En vanaf dat moment ging het beter. Inmiddels zijn mijn klachten verdwenen. Dat had ik jaren eerder moeten weten!”

MAAK EEN AFSPRAAK MET EEN (SPORT)PODOTHERAPEUT BIJ JOU IN DE BUURT