



J. Dezijn-Bosman

Kamperzijweg 1 • 8181 NC Heerde

Blessurepreventie gericht op de doelgroep hardlopen

Medisch pedicure sport ben ik geworden om mijn werk uit te breiden met preventie van blessures tijdens of na het sporten. Het bevorderen van de sportprestaties staat als een paal boven water. Het moet leuk zijn om te sporten. Trainen naar een bepaald doel, je grenzen verleggen.

Ik help u door objectief te kijken naar de houding, de beweging tijdens het sporten en het voorkomen van blessures.

In ons land is hardlopen de meest beoefende sport.

Wat is nu eigenlijk sport?

Het geheel van activiteiten die erop gericht zijn om fysiek en/of mentale prestaties door middel van training en wedstrijd te verbeteren.

Het moet een competitie element bevatten.

Niet afhankelijk zijn van "geluk"

Geen overmatig risico opleveren voor de gezondheid van zijn sporter

Niet schadelijk zijn voor welk levend organisme dan ook

Geen gebruik maken van een uitrusting die niet beschikbaar is voor andere deelnemers

Ik heb wetenschappelijk onderbouwde studies gelezen. Er ontstaan 4,5 miljoen sportblessures per jaar in ons land. Twee derde door plotseling ontstane blessures en een derde door overbelasting. Er zijn 260.000 blessures aan voeten, hielen en tenen. Hierdoor ontstaan er enorme verzuimkosten en daar willen we iets aan gaan doen.

Een serieuze sporter heeft een team van verzorgers om zich heen en daar wil ik ook graag bij horen. Door stage te lopen ben ik een en ander over een multidisciplinair team van sportverzorging te weten gekomen. Mijn aandeel hierin komt goed van pas.

Ik kan preventieve voet zorg geven en voetverzorgingsadviezen. Het behandelen van milde voetproblemen en blessures ontstaan door de sport kan ik behandelen, een voorlopige therapie instellen en tijdig doorverwijzen naar de juiste discipline.

Om dit voor het hardlopen goed te kunnen beoordelen heb ik me door scholing tot medisch pedicure sport verdiept in belasting en belastbaarheid van het hardlopen. Door de bewegingen van de hardloper te analyseren ben ik in staat te beoordelen hoe iemand overbelast raakt en blessures oploopt. Hierbij hoort biomechanica, anatomie van spieren en botten, inspanningsfysiologie, trainingsleer, preventieve maatregelen en samenwerken met diverse disciplines.

De beweging van een hardloper maakt zijn; actieve armzwaai, romphouding, heupstrekking met lichaamsspanning, timing afzet, onderbeenheffing en knie inzet.

Bij een voorvoetlanding is de kans op blessures het kleinst. Een goede heupstrekking en daarbij opbouwen en vasthouden van lichaamsspanning werken schok dempend voor de voeten. Voordeel hiervan is dat de energie van de landing in spieren, pezen en banden wordt opgeslagen en



bij de afzet wordt teruggegeven. Dit is een ideale en soepele looptechniek die de voeten spaart. Men kan hiermee harder lopen. Bij het verhogen van de snelheid blijft de pasfrequentie nagenoeg gelijk, maar wordt de paslengte groter.

Sportblessures ontstaan door onevenwichtige balans tussen belasting en belastbaarheid. Het afstellen hiervan is blessurepreventie. Om dit te bereiken moet er gewerkt worden aan een goede krachttraining om het lichaam sterker te maken.

Er kan een blessure ontstaan aan spieren, banden, pezen, gewrichten, botten, huid, nagels, zenuwen en slijmbeurzen.

Enkele basisoefeningen zijn; actieve armzwaai waardoor men de rompstabiliteit traint, pasfrequentieoefeningen, kniehefloop voor rompstabiliteit en bilspierversterking, skipping voor de bilspieren, evenals step ups, onderbeen heffen, voorwaartse plank en tweebenig kaatsen met rompspanning.



Het is de bedoeling dat de afwikkeling van de voeten via de laterale zijde van de voet naar mediaal over de grote teen verloopt.

Een hardloper kan bijvoorbeeld door een verkeerde afwikkeling blaren lopen door wrijving en nagelproblemen ontwikkelen.

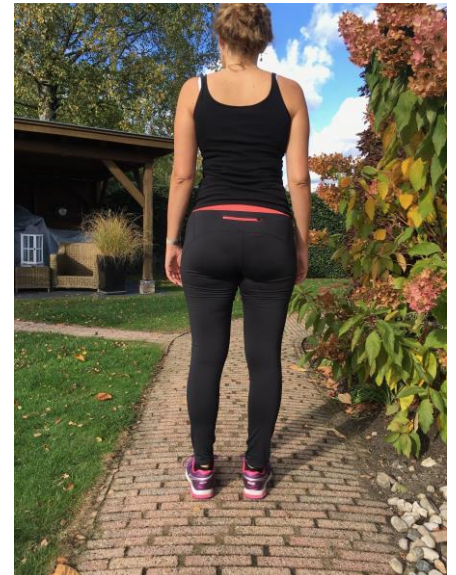
De combinatie met goede hardloepschoenen speelt hierbij een grote rol om voldoende demping te krijgen. Natuurlijk speelt de ondergrond ook mee in de demping.

Haklanders hebben de neiging om te proneren, de voet naar binnen te kantelen. Dit kan enkel en knieklachten geven. Tevens is er een enorme druk op de onderrug.

Heeft de sporter een zittend bestaan en afgezwakte kracht in de bilspieren dan doen zich veelal achillespees- en kuitklachten voor.

Uitgebreide anamnese

- Persoonlijke gegevens
- Medisch voetonderzoek
- Behandeldoel
- Inspectie houding
- Inspectie voeten
- Blauwdrukken maken en interpreteren
- Functieonderzoek beweeglijkheid van de voetgewrichten
- Spierlengtetest
- Onderzoek risicofactoren
- Gevoelsmeting van de voeten
- Palpatie arteriële pulsaties van de voeten
- Schoeninspectie dagelijkse schoenen/functionele aspecten
- Schoeninspectie sportschoenen/functionele aspecten en tips
- Inspectie van de steunzolen en sportsteunzolen
- Advies kousen
- Drukverdeling door verschillende manieren van vetersen
- Algehele conclusie na aanleiding van de screening
- Sport gerelateerde behandeling en advies
- Voetversterkende oefeningen



Beoordelen van het lopen door middel van een video-opname

Advies voor een blessurepreventieve looptechniek

- Pasritme is links en rechts symmetrisch
- Pasbreedte
- Belastingduur
- Romprotatie
- Paslengte
- Armzwaai

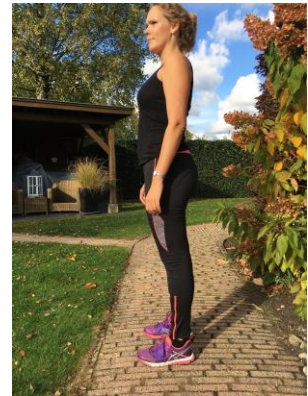


Inspectie van de houding aan de hand van metingen



pedicurebehandeling

Instrumentele medische



- Nagelbehandeling
- Nagelregulatie
- Orthesiologie
- Vilttechnieken
- Eelt verwijderen
- Blaarpreventie en behandeling



Taping/verschillende technieken



Sport tape (wit)



- Bewegingsbeperking

- Niet elastisch
- Niet nat worden
- Na sportactiviteit verwijderen
- Niet geschikt voor risicopatiënten: risico op huidirritatie en blaren

Doel van de sporttape is het fixeren na een blessure

- Enkel
- Stabilisatie MTP1gewricht –hallux valgus
- Tenen aan elkaar vastzetten bij een breuk
- Turfteen/ omhoogstaande teen
- Zandteen/omlaagstaande teen
- Ondersteuning plantair fascie/ontstoken peesplaat

Let op: Dit is een tijdelijke ondersteuning.

Door deze ondersteuning is er pijn demping, passieve en mechanische ondersteuning en proprioceptieve prikkeling. Men voelt dat er tape aanwezig is en beperkt wordt in de bewegingen.



Kinesiotape

- Elastisch; rekbaarheid in 2 richtingen vergelijkbaar met de huid
- Hypoallergene lijmlaag
- Lucht en water doorlatend
- Meerdere dagen draagbaar, eenmalig gebruik
- Verschillende breedtes en kleuren
- 15 minuten voor het sporten aanbrengen
- gebruik na anamnese in verband met contra-indicaties
- Mag nat worden

Doel van de kinisiotape is het verbeteren van de functie door te activeren

- pijn demping
- Hielspoor
- Ondersteuning plantair fascie (extra)
- Hallux valgus
- Transversale voetboog bij mortonse neuralgie (extra)
- Enkeltape (extra)
- Bescherming van de huid bij roodheid, wrijving, druk bij likdoorns en eelt
- Bescherming door preventie
- Drainage
- circulatie bevordering
- Spieren (sedatie) ondersteunen
- Spieren (stimulatie)
- Ligamenten ondersteunen, bijvoorbeeld bevordert de circulatie en daardoor het herstel van de spier
- Ontspannende werking
- Ondersteuning gewricht
- Biomechanisch effect



- Proprioceptieve waarneming geeft de alertheid van de beweging

U kunt bij mij een afspraak maken voor een uitgebreide anamnese
De kosten daarvoor zijn €48,00

Een volledige pedicurebehandeling kost €35,00 en daarbij krijgt u een gratis schoenadvies.