



## Fietsen/wielrennen

Hoe vaker en hoe langer u fietst, hoe groter de kans dat u blessures oploopt. Het komt regelmatig voor dat fietsers last krijgen van hete of prikkende voeten. De brandende pijn begint vaak in de bal van de voet en spreidt zich langzaam uit naar de hele voet, inclusief de tenen.

Tijdens het fietsen heeft de voet ook een grote invloed op de stand van de knie. De beweeglijkheid van de voet, de plaatsing van de voet en de mobiliteit van de grote teen zijn van invloed op de zijdelingse bewegingen van de knie. De knie hoort tijdens het fietsen zo recht mogelijk boven de voet te blijven. Een podotherapeutische inlay kan ook de stand van de knie positief beïnvloeden.

Neem contact op met de podotherapeut als u (voet) klachten heeft tijdens het fietsen. De podotherapeut kan met verschillende therapieën de klachten verhelpen.

## Podotherapie

Podotherapeuten zijn wettelijk erkende paramedici. Zij hebben een vierjarige voltijds hbo-opleiding afgerond. De podotherapeut doet een uitgebreid onderzoek om de oorzaak van de klacht te achterhalen en een heldere diagnose te stellen. Hierna is er een grote keuze aan therapiemogelijkheden: gedegen (schoen)advies, instrumentele behandelingen, nageltechnieken, orthesen of podotherapeutische inlays. Als het nodig is, wordt uw voet en/of uw houding gecorrigeerd en de functie hersteld. Ook zorgt de behandeling voor een goede drukverdeling onder de voeten. De podotherapeut houdt rekening met het voettype, eventuele bewegingsbeperkingen van gewrichten en de stand van knieën, heupen en bekken. Alles wat goed functioneert in uw voeten en benen blijft behouden. Dat is zeer belangrijk om de spieren in de rest van uw lichaam goed te laten functioneren. Podotherapeutische inlays zijn meestal dunner dan steunzolen (omdat de functie anders is) en passen prima in goed zittende fietsschoenen.