



Ouderen

Als u ouder wordt kunnen uw voeten veranderen. Zo kan de natuurlijke vetlaag onder uw voet dunner worden, waardoor u het gevoel krijgt 'op de botjes' te lopen.

Struikelen is ook een veel voorkomende klacht. De spiercoördinatie vermindert en de banden in de voet worden minder sterk. Uw voeten zakken meer door en uw spieren moeten meer werk verrichten om de voeten en uw lichaam in balans te houden. Deze stabiliteitsproblemen kunnen vaak eenvoudig verbeterd of zelfs verholpen worden door bijvoorbeeld een goed schoenadvies en/of podotherapeutische inlays.

Vermoeidheidsklachten en overbelasting van de voeten kunnen eenvoudig ontstaan. Het kan zelfs zijn dat u merkt dat uw voeten groter en breder zijn geworden. Vaak wordt gedacht dat de klachten bij de 'leeftijd' horen, en je er maar 'mee moet leren leven'. Vaak kunnen deze klachten worden verholpen.

Als u pijnklachten heeft aan uw voeten, knieën, heupen of rug, dan kan een podotherapeut wellicht een oplossing bieden. Ook stabiliteitsproblemen kunnen soms eenvoudig verbeterd worden met behulp van podotherapeutische inlays.

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 zolen 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 schoenen.