



Sport algemeen

Steeds meer mensen sporten en bewegen. Dit heeft een positief effect op de gezondheid. Maar toch lopen sporters jaarlijks zo'n 3,7 miljoen blessures op. Tijdens het sporten vraagt u meer van uw lichaam, waardoor vooral in gewrichten, spieren en pezen klachten kunnen ontstaan. Voeten spelen een belangrijke rol bij het sporten. Als uw voeten niet optimaal (kunnen) functioneren, dan kunnen ook de knieën, heupen en rug verkeerd belast worden. Hierdoor kunnen de spieren en gewrichten in uw lichaam niet goed samenwerken en is optimaal sporten niet mogelijk.

Niet alleen pijn aan de voeten kan aanleiding zijn voor een bezoek aan de podotherapeut. Ook bij pijn in de enkels, knieën, benen, heupen of rug kan een podotherapeut helpen. Deze klachten kunnen namelijk veroorzaakt worden door een verkeerde stand van de voet.

www.podomedics.nl

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 voetype, 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 sportschoenen.