



Hardlopen

Hardlopen is gezond en leuk. Helaas kunnen er bij het hardlopen ook blessures ontstaan, meestal door overbelasting. Tijdens het hardlopen zet u talloze malen af met uw voeten en landt u er even vaak op, waardoor de enkels, knieën, heupen en de rug flink belast worden. Beginnende overbelasting herkent u aan zeurderige pijn of stijfheid die in eerste instantie alleen (de ochtend) na een zware training optreedt. Later komt dit ook opzetten zodra u start met een training. Wanneer u op de plek van de beginnende blessure drukt, voelt u een felle pijn. In het begin kunt u vaak nog wel door deze pijn of stijfheid heen lopen. Dat is echter niet verstandig, want de pijn en stijfheid komen altijd terug en worden uiteindelijk steeds intenser. Veel voorkomende blessures bij het hardlopen zijn knieklachten, scheenbeenirritatie, achillespeesklachten en enkelklachten.

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 hardloopschoenen.