



## wandelonderzoek

Nederland telt ongeveer 6,6 miljoen wandelaars. Wanneer deze wandelaars blessures oplopen, hebben deze bijna altijd te maken met overbelasting. De blessures ontstaan geleidelijk en komen vooral voor bij mensen die meerdere keren in de week meer dan 20 km per keer wandelen. Als men lange periodes achter elkaar wandelt, is de belasting op het lichaam groter dan het aankan en wordt de kans op overbelasting vergroot.

Bij beginnende overbelastingsblessures is er vaak sprake van lichte irritatie en ochtendstijfheid. Deze problemen verdwijnen doorgaans tijdens de warming-up. Wanneer men onvoldoende maatregelen neemt, zal het herstel tussen de trainingen langer duren en zal de blessure in de loop van de tijd verergeren. Veel voorkomende blessures bij wandelaars zijn:

- Peesplaatontsteking;
- Zenuwklachten in de voorvoet;
- Peesklachten van verschillende onderbeenspieren;
- Nagel- of teenproblemen.

### **Sportpodotherapeutisch wandelonderzoek**

Als iemand kiest voor een sportpodotherapeutisch wandelonderzoek, zal de podotherapeut naast het standaard sportpodotherapeutisch onderzoek, een uitgebreide bewegingsanalyse uitvoeren.

De wandelbeweging wordt door middel van een optische analyse, een video-analyse (op de loopband) en een drukmeetsysteem in kaart gebracht, zowel blootvoets als op wandelschoenen.

Daarnaast wordt er uitgebreid gekeken naar de wandelschoenen.

Meer informatie vindt u op  
**[www.rondompodotherapeuten.nl](http://www.rondompodotherapeuten.nl)** of bel **088 - 1180500**.

Past de schoen wel bij het terrein waarop gewandeld wordt? Er zijn verschillende type wandelschoenen (ABCD-systeem), afhankelijk van het terrein wat bewandeld wordt en welke rugzak gedragen wordt. Een grote zware rugzak vraagt bijvoorbeeld stabiliteit van de schoenen. Ook de lengte en breedte van de schoen is van groot belang.

Daarna volgt de nabespreking van het onderzoek en krijgt u advies voor een podotherapeutische therapie. Er wordt eventueel doorverwezen naar een andere discipline.

### Handig om te weten

- Het sportpodotherapeutisch wandelonderzoek is geschikt voor iedere wandelaar van elk niveau;
- Zowel bij blessures als ter preventie van blessures;
- Neem een korte (sport)broek mee;
- Neem (alle) wandelschoenen en sokken mee.

