

Hardlooponderzoek

Hardlopen is een populaire sport in Nederland en het aantal hardlopers neemt steeds meer toe. Het is ook een sport die veel blessures veroorzaakt. Ieder jaar krijgt een kwart tot de helft van alle lopers een blessure, waardoor het hardlopen (tijdelijk) gestaakt dient te worden. De meest voorkomende blessures als gevolg van het hardlopen zijn blessures van de onderste ledematen: 90% van alle blessures zijn blessures van de knie, het onderbeen, de enkel of de voet. Denk hierbij aan de runners knee, shin splints of peesplaatontsteking.

Het podotherapeutisch hardlooponderzoek is er op gericht om de oorzaak van de blessure te achterhalen, maar ook om eventuele risicofactoren voor het ontstaan van een blessure op te sporen en om verbeterpunten van uw hardloopbeweging in kaart te brengen. Het podotherapeutisch hardlooponderzoek is geschikt voor iedere hardloper die zijn sportprestatie wil verbeteren, blessures voor wil blijven of snel wil herstellen van zijn of haar blessure.

Het sportpodotherapeutisch hardlooponderzoek

Naast het standaard sportpodotherapeutisch onderzoek, zal er ook uitgebreide bewegingsanalyse worden uitgevoerd. We willen immers de sporter in zijn of haar sportbeweging analyseren. Hierbij wordt er naar gestreefd om de sportsituatie zo goed mogelijk na te bootsen. Middels een optische analyse, een video-analyse (op de loopband) en een drukmeetsysteem wordt de hardloopbeweging in kaart gebracht, zowel blootvoets als op (alle) hardloepschoenen.

Daarnaast zal er ook gekeken worden naar de hardloopschoenen zelf. Er zijn veel verschillende type hardloopschoenen op de markt, variërend van wedstrijdschoenen, trainingsschoenen en spikes. De schoeninspectie is erop gericht om te beoordelen of de schoen primair geschikt is voor de activiteit waarvoor deze gebruikt wordt en of het type schoen bij u past. Daarnaast kan er eventueel een veteradvies worden gegeven om de schoen beter 'pas' te maken.

Na het volledige hardlooponderzoek bespreken we onze bevindingen met de sporter. Samen stellen we een behandelplan op maat op. De podotherapeutische interventie kan bestaan uit o.a. een schoenadvies, schoen-modificatie, sportzolen, taping of sok- en veteradviezen.

Handig om te weten:

- Het hardlooponderzoek is geschikt voor iedere hardloper van elk niveau;
- Zowel bij blessures als ter preventie van blessures;
- Neem een korte (sport)broek mee;
- Neem hardloopschoenen en sokken mee.

