



HARDLOOPANALYSE

HARDLOOPANALYSE DOOR DE PODOTHERAPEUT WAAR METEN EN WETEN SAMENKOMT

BLESSURES VOORKOMEN

Wilt u weten of u (veel) kans loopt op hardloopblessures? Of misschien heeft u al last van een hardloopblessure waar u maar niet vanaf komt? Misschien is een hardloopanalyse dan iets voor u!

Uit onderzoek blijkt dat de meeste hardloopblessures ontstaan door verkeerd trainen (80% van de klachten).

Om een sportblessure te voorkomen of beter te kunnen presteren is het belangrijk:

- Dat u voldoende stabiliteit heeft;
- Dat u voldoende flexibiliteit heeft;
- Dat u voldoende spierkracht heeft;
- Dat u een goede hardlooptechniek heeft.

HARDLOOPANALYSE

De podotherapeut geeft u professionele beweegzorg en kan uw hardlooptechniek beoordelen. Op basis van de analyse kan de podotherapeut u helpen om uw hardlooptechniek te verbeteren.

Een aanpassing in uw hardlooptechniek helpt om hardloopblessures te voorkomen en te behandelen. De belasting op uw gewrichten en spieren wordt daardoor minder. Doordat uw gewrichten en spieren minder worden belast krijgt u minder snel blessures. Met het advies van de podotherapeut kunt u veilig trainen en zo beter, sneller en blessurevrij sporten.

Een hardloopanalyse van RondOm bestaat uit 4 onderdelen:

1. Een vraaggesprek;
2. Het beoordelen van de hardloopschoenen;
3. Een hardloopanalyse op de loopband;
4. Het bespreken van uitkomsten en adviezen.

[Meer informatie over de verschillende onderdelen vindt u hier](#)



U krijgt altijd 2 type oefeningen bij het hardlopadvies:

- Voet oefeningen om te zorgen voor een goede mobiliteit en spierkracht van de voetgewrichten. Dit is belangrijk voor tijdens het hardlopen.
- Oefeningen om de 4 belangrijkste spiergroepen tijdens het hardlopen te versterken.

Indien nodig kunnen er meer spierversterkende- of rekoefeningen worden gegeven. Alle oefeningen worden door middel van instructievideo's uitgelegd.

VOOR WIE IS EEN HARDLOOPANALYSE GESCHIKT?

- Recreatieve en professionele hardlopers;
- Hardlopers die klachten willen voorkomen;
- Hardlopers die hun prestaties willen verbeteren;
- Hardlopers met (vage) blessureklachten;
- Andere sporters die ook veel (hard)lopen;
- Geschikt voor alle leeftijden.

PODOTHERAPEUTISCH ONDERZOEK

Heeft u blessures? Of heeft de podotherapeut u sportzolen aangeraden? Dan is het mogelijk om een aanvullend podotherapeutisch onderzoek met bijbehorende controles in te plannen. Tijdens dit podotherapeutisch onderzoek voert de podotherapeut klinische testen uit. Dit geeft de podotherapeut informatie over uw mobiliteit, lenigheid, coördinatie en kracht als sporter. Ook voert de podotherapeut drukmetingen uit om de drukverdeling van uw voeten te bepalen. Inzet van echografie behoort ook tot de mogelijkheden.



[Prijzen podotherapeutisch onderzoek](#)



HANDIG OM TE WETEN:

- De hardloopenalyse 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.

