



# Belasting, belastbaarheid en overbelasting

Een groot deel van klachten en blessures aan de benen en voeten zijn overbelastingsklachten. Overbelasting ontstaat op het moment dat u meer doet (belasting) dan dat uw lichaam aankan (belastbaarheid).

## Belasting

De belasting is een optelsom van meerdere dingen, zoals:

- Werk (staand of zittend beroep);
- Sportactiviteiten;
- Voetstand;
- Schoenen;
- (Fors) overgewicht.

Bij sporten wordt de belasting op het lichaam groter. Dit geldt ook als er onjuiste schoenen gedragen worden. Een lichte afwijking in voetstand kan door verkeerde schoenen flink versterkt worden, waardoor de belasting op bepaalde delen van de voet erger wordt.

## Belastbaarheid

Ook de belastbaarheid is een optelsom van meerdere dingen, zoals:

- Geslacht;
- Leeftijd;
- Mate waarin men getraind is;
- Fitheid.

Mannen zijn vaak wat hoger belastbaar dan vrouwen, maar de mate waarin men getraind is speelt ook een grote rol. Met fitheid wordt bedoeld dat op het moment dat er bijvoorbeeld sprake is van verkoudheid, men minder belastbaar is dan wanneer men niet verkouden is.

## Supercompensatie

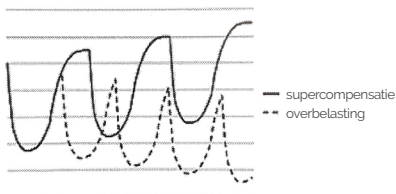
Overbelasting treedt op wanneer belasting en belastbaarheid niet meer in evenwicht is. Eenmalig te veel doen is over het algemeen geen probleem. Als er de dagen daarna iets rustiger aan gedaan wordt, heeft het lichaam de tijd om te herstellen en kan het zelfs sterker worden. Dit principe heet supercompensatie: het lichaam gaat zich aanpassen aan de belasting die gevraagd wordt.

## Overbelasting

Het principe van supercompensatie zal niet meer werken in geval van overbelasting of overtraining. Als er onvoldoende rust genomen wordt, en

er wel opnieuw belast

wordt terwijl het lichaam nog niet hersteld is, wordt het lichaam juist zwakker. Op een gegeven moment zijn er dan zo veel vezels kapot dat de pijnklachten langdurig aanhouden en kan er ook een ontstekingsreactie ontstaan. Op dat moment is er sprake van een overbelastingsklacht.



## Herstel

Om overbelastingsklachten te laten genezen zal de balans tussen belasting en belastbaarheid hersteld moeten worden. Dit kan door de belastbaarheid te vergroten (bijvoorbeeld door middel van fysiotherapie), maar ook door de (sport)belasting te verlagen (bijvoorbeeld minder trainen). De podotherapeut kan met behulp van podotherapeutische zolen de voet beter ondersteunen, waardoor de belasting op de structuren in de voeten en benen lager wordt. Ook kan er schoenadvies gegeven worden.