

Sportschoenen

Elke sport kent zijn eigen kenmerken en heeft daarom ook zijn eigen type schoenen. Hieronder volgen enkele algemene tips bij het kopen van schoenen. Houdt er echter rekening mee dat deze niet voor elke sport volledig toepasbaar zijn. Zo heeft een balletschoen een hele andere functie dan een hardloopschoen.

- Schoenen moeten de juiste pasvorm hebben. Dit betekent voldoende ruimte in zowel de lengte, hoogte als de breedte.
- Als u staat moet de schoen 1 cm langer zijn dan de langste teen. Bij twijfel kan de binnenzool uit de schoen gehaald worden waarna u op de binnenzool kan gaan staan om dit te controleren.
- Veter en klittenbandsluiting op de wreef geven extra stabiliteit.
- Een stevig contrefort (hielversteving) is belangrijk voor de stabiliteit van de schoen. Deze versteving zit aan de achterzijde van de schoen. Dit kun je controleren door met je duim stevig op dit deel van de schoen te drukken.
- Neem uw (sport) zolen en/of orthese altijd mee bij het passen van de schoenen.
- Zorg ervoor dat de zool vlak in uw schoen ligt.

SCAS

De SCAS (Stichting Certificering Actoren in de Sportgezondheidszorg) is een organisatie die zorgt voor het waarborgen van kwaliteit en vakbekwaamheid van professionals binnen de sportgeneeskunde.



Vergoeding

Het onderzoek, de therapie en de behandeling van de (sport) podotherapeut wordt veelal vergoed vanuit uw aanvullende verzekering. Raadpleeg uw verzekeraar voor meer informatie over vergoedingen. Of kijk op:

www.podotherapie.nl/vergoedingenoverzicht

Voetcomfort Deventer is aangesloten bij het Kwaliteitsregister Paramedici & de Nederlandse Vereniging van Podotherapeuten.



Contact

Voetcomfort Deventer
Fonteinkruid 63
7422 MS Deventer
0570- 726900
info@voetcomfort.nl
www.voetcomfort.nl

Voetcomfort
Deventer

Wij zijn u graag van dienst!

Sportpodotherapie



Voetcomfort
Deventer

Sportpodotherapie

Als sporter stel je hoge eisen aan je lichaam. Je wilt het liefst je favoriete sport blijven beoefenen, maar soms ontstaan er klachten aan voeten, benen, knieën, heup of rug die het sporten belemmeren of onmogelijk maken. Een sportpodotherapeut kan dan uitkomst bieden.

Sportpodotherapie is een specialisatie binnen het vakgebied podotherapie. Kennis van sport is erg belangrijk om een sporter goed te kunnen begeleiden. Iedere sport kent zijn eigen bewegingen, maar ook ondergrond en schoeisel verschillen per sport. De sportpodotherapeut kent de specifieke bewegingen van verschillende sporten en het gebruikte schoeisel.

U kunt op eigen initiatief of middels een verwijzing van uw (huis)arts of medisch specialist bij de sportpodotherapeut terecht.



Onderzoek

Doormiddel van een vraaggesprek en een uitgebreid lichamelijk onderzoek worden de risicofactoren in kaart gebracht die invloed hebben op uw klachten. Het onderzoek zal uit de volgende onderdelen bestaan.

- Bewegingsonderzoek; hierbij wordt er gekeken naar de bewegingen die u als sporter tijdens het sporten maakt.
- Functieonderzoek; hierbij wordt er gekeken naar de gehele keten van gewrichten, spieren, banden en pezen die u gebruikt bij het sporten. Er wordt verder gekeken dan alleen uw voet. Tijdens het sporten gebruikt u uw complete bewegingsapparaat: voet, enkel, knie, heup, rug, hoofd en armen.
- Onderzoek van uw sportschoenen en uitrusting; sportschoenen en uitrusting zijn belangrijke onderdelen die gebruikt worden tijdens het sporten. Regelmatig komt het voor dat deze niet voldoen aan de individuele behoeftes. Neem daarom altijd uw sportschoenen en uitrusting mee naar de afspraak zodat de sportpodotherapeut deze kan beoordelen.
- Mobiliteitsonderzoek; de podotherapeut onderzoekt de bewegelijkheid van de gewrichten van uw voet, knieën en lage rug. Er wordt gekeken of en in welke mate er beperkingen zijn.

Behandeling

Na het onderzoek maakt uw sportpodotherapeut een behandelplan op maat en legt dit aan u voor. Waar mogelijk pakt zij zowel oorzaak als gevolg aan. Uw behandeling bestaat uit één of meer van de volgende therapieën:

- (Sport) podotherapeutische zolen; om de druk onder de voet te verminderen en/of de stand van de voet te verbeteren.
- Analyseren van uw (hard) looppatroon.
- Het geven van blessurepreventie-adviezen.
- (Teen) orthese; om de stand van uw tenen te corrigeren, drukplekjes te voorkomen/verminderen.
- Mobiliseren van de voet; indien er sprake is van een verminderde beweeglijkheid.
- Schoenmodificaties; kleine aanpassingen aan uw sportschoeisel
- Schoenadvies; uw schoenen moeten de juiste pasvorm hebben en geschikt zijn voor de sport die u beoefent.
- Vilttherapie en taping; tijdelijke druk ontlastende therapie.
- Nagelbeugel; bij ingegroeide of kromme nagels.

