

## Sporten? Vergeet je voeten niet!

Ga met klachten naar de podotherapeut!

Sporten is gezond. Maar als je gaat sporten met verkeerde schoenen, of met een (dreigende) voetblessure of rugklachten, dan kan sporten juist klachten veroorzaken of verergeren.

Sporten? Vergeet je voeten niet!

Je voeten krijgen tijdens het sporten heel wat te verduren. Zij dragen het lichaamsgewicht en tijdens het sporten is die druk nog hoger. Bij hardlopen bijvoorbeeld gaat het om drie tot wel vier maal je lichaamsgewicht.

Negeer klachten niet

Ook van je andere spieren en gewrichten wordt het nodige verlangd. Denk maar aan snelheid, kracht en herhalende bewegingen. Wie te weinig aandacht besteedt aan zijn voeten, loopt al snel de kans op een blessure. En dan hebben we het nog niet eens over contactsporten.

Blessures kun je voorkomen door naast een goede warming-up meer aandacht te besteden aan je voeten. Daarbij gaat het om meer dan alleen goede schoenen.

Als je weleens pijn hebt aan je voeten, of last hebt van je knieën, je heup, je rug of je spieren, kan het ook gaan om een afwijkende voetstand, een verkeerd looppatroon of een voetaandoening, die verder gaat dan een blaas of een eeltplekje. En dat gaat niet vanzelf over. Sterker nog, hoe langer je die klachten negeert, hoe erger die klachten worden.



Aandacht van specialist

Met al die klachten, en ook met voortdurend terugkomende blaren en eeltplekken, moet je niet zelf aan de gang gaan. Die verdienen de aandacht van een specialist. Een podotherapeut is een erkend paramedicus en kan die klachten signaleren en behandelen. Als je dergelijke klachten hebt, maak dan een afspraak bij de podotherapeut. Tijdens het onderzoek stelt de podotherapeut een groot aantal vragen. Hij of zij kijkt naar je looppatroon en beoordeelt de functie van je voet. Indien nodig volgt aanvullend onderzoek, bijvoorbeeld van de knie, de heup of de rug. Ook je dagelijkse schoeisel en je sportschoenen worden aan een inspectie onderworpen.

Aan de hand van het onderzoek stelt de podotherapeut een behandelplan op waaruit een therapie voortkomt. Hierbij kun je denken aan een paar podotherapeutische (sport)zolen die je manier van staan en lopen beïnvloeden.

Schoenadvies

Een andere therapiemogelijkheid is een siliconen teenstukje om de stand van een teen te corrigeren of de teen te beschermen. Misschien is alleen het geven van een schoenadvies voldoende om je klachten te laten verminderen en verdwijnen, zodat je je (sport)activiteiten weer kunt hervatten.

Niet alleen sporters worden door een podotherapeut behandeld. Ook voeten van diabetes- en reumapatiënten en van kinderen, volwassenen en ouderen verdienen aandacht. Als je klachten hebt, kan een podotherapeut je weer een eind op weg helpen.

Vraag aan je podotherapeut of hij/zij lid is van de Nederlandse Vereniging van Podotherapeuten. Dan ben je verzekerd van kwaliteit. Kijk voor meer informatie op de website [www.podotherapie.nl](http://www.podotherapie.nl).

Bron: Gezondheidsnet

Datum: 08-09-2009