



# Weet wat u doet bij een **blessure**

Een potje tennis, een voetbaltoernooi, een rondje hardlopen. Sporten is naast gezond ook leuk! Maar wat als u ineens last krijgt van uw voet, enkel of knie? Uw podotherapeut weet raad.

De podotherapeut is een erkend specialist op het gebied van de voet en behandelt deze klachten.

**Informatiefolder  
podotherapie en sport**

Sport

---



**Het is vervelend als u een blessure oploopt. Uit enthousiasme heeft u uw grenzen overschreden. Ook kan een blessure ontstaan als u een (soms niet bekende) fysieke beperking heeft. Voor het onderzoeken en behandelen van deze klachten kunt u terecht bij de podotherapeut.**

De podotherapeut behandelt uw klachten, maar ook uw trainer speelt een belangrijke rol bij het herstel van uw blessure. Uw training moet namelijk aangepast worden tijdens en na het herstel van de blessure.

### **Over podotherapeuten**

Podotherapeuten behandelen naast voetklachten ook houdingsklachten en huid- en nagelaandoeningen. Ook geven zij preventieve adviezen.

### **Waar vindt u een podotherapeut?**

Een podotherapeut werkt in een:

- Praktijk voor podotherapie
- Medisch centrum, waar ook andere (para)medici werken
- Ziekenhuis met een voetenpolikliniek, voornamelijk voor diabetes mellitus patiënten

### **Samenwerking met...**

Vaak werken podotherapeuten samen met andere zorgverleners, bijvoorbeeld in het behandelteam bij sporters.

### **Kwaliteitswaarborging**

Podotherapeuten zijn erkende paramedici en voldoen aan een groot aantal kwaliteitseisen. Ze worden regelmatig op hun functioneren en kennis getoetst. Daarnaast staan bijna alle podotherapeuten ingeschreven in het Kwaliteitsregister Paramedici en zijn vrijwel alle podotherapeuten lid van de Nederlandse Vereniging van Podotherapeuten (NVvP).

Hoe verloopt de intake? \_\_\_\_\_

**De podotherapeut start een onderzoek naar de oorzaak van uw klachten. Daarna wordt de diagnose gesteld. Soms is aanvullend onderzoek nodig om een diagnose te stellen.**

### **Bewegingsonderzoek**

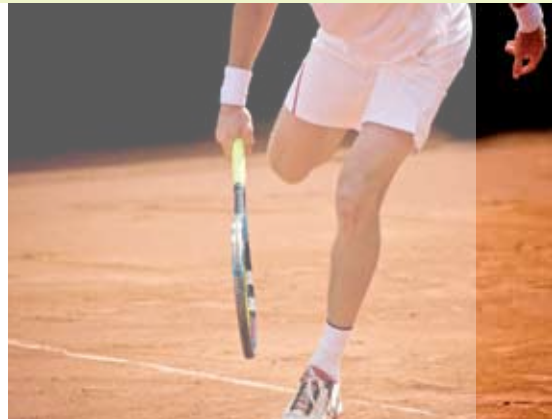
Hierbij kijkt de podotherapeut naar de bewegingen die u als sporter tijdens het sporten maakt. De podotherapeut onderzoekt of uw blessure het gevolg is van een verkeerde techniek of bijvoorbeeld van een beperking in spieren en/of banden.

### **Funcieonderzoek**

Hierbij kijkt de podotherapeut naar de gehele keten van gewrichten, spieren, banden en pezen die u gebruikt bij het sporten. Dit gaat verder dan alleen uw voet. Wanneer u loopt, gebruikt u uw complete bewegingsapparaat: voet, enkel, knie, heup, rug, hoofd en armen.

### **Onderzoek van uw sportschoenen, -kleding en –uitrusting**

Het komt regelmatig voor dat een standaard sportuitrusting niet geschikt is voor de individuele sporter. Neem dit daarom mee naar uw afspraak. Uw podotherapeut krijgt dan een goed beeld van uw bewegingen als u uw schoenen



(en eventuele beschermende kleding) draagt en uw uitrusting (bijvoorbeeld hockeystick, tennisracket of golfclub) gebruikt.

### **Mobiliteitsonderzoek**

De podotherapeut onderzoekt de beweeglijkheid van de gewrichten van uw voet, knieën en lage rug. De podotherapeut bekijkt of er beperkingen zijn en in welke mate.

---

### **Wat houdt de behandeling in?**

Na het onderzoek wordt er een behandelplan op maat gemaakt en met u overlegd. De behandeling kan uit de volgende therapieën bestaan:

#### **Sport-podotherapeutische zolen**

Om de druk onder uw voet te verminderen of de stand van uw voet te verbeteren.

#### **Schoenmodificaties**

Kleine aanpassingen aan uw confectie- of sportschoeisel.

#### **Schoenadvies**

Uw schoen dient geschikt te zijn voor uw voeten en de juiste pasvorm te hebben.

#### **Vilttherapieën en taping**

Tijdelijke drukontlastende therapie en/of ondersteuning van andere therapievormen.

---

## **Feiten over voeten**

De voet bestaat uit 26 afzonderlijke botten, 33 gewrichten, 107 banden en 19 spieren en pezen. Een ingewikkelde samenstelling, waar we zuinig op moeten zijn. Dat geldt vooral voor de miljoenen Nederlanders die actief sporten.

#### **(Teen)orthese**

Om de stand van uw tenen te corrigeren, drukplekjes en wrijving van uw tenen te voorkomen/verminderen.

#### **Mobiliseren van de voet**

Om de verminderde mobiliteit (beweeglijkheid) van uw voet te voorkomen/verbeteren.

#### **Nagelbeugel en nagelprothese**

Bij ingegroeide of kromme nagels.

#### **Instrumentele behandeling**

Als uw (medisch) pedicure uw nagels, eelt of likdoorns niet kan behandelen.

#### **Voorlichting en advies**

Hoe beter u weet wat goed is voor uw voeten, hoe beter u (preventieve) maatregelen kunt nemen.

# Hoe kiest u de juiste sportschoenen?

## **Er zijn tientallen verschillende sport-schoenen te koop, omdat elke sport zijn eigen belasting en een specifieke ondergrond kent. Tips voor het kopen van de juiste sport-schoenen:**

- Schoenen moeten de juiste pasvorm hebben: met voldoende ruimte in zowel de lengte als de breedte.
- Als u staat, moet de schoen 1 cm langer zijn dan de langste teen. Bij twijfel kunt u de binnenzool uit de schoen halen en op de zool staan om een goed beeld te krijgen van de ruimte. Ook moeten uw tenen in de hoogte voldoende bewegingsruimte hebben.
- Laat uw voeten elk jaar opmeten. Uw voeten veranderen van vorm naarmate u ouder wordt.
- Een stevig contrefort (hielversteving) is belangrijk. Deze kap zit aan de achterkant van de schoen en mag niet gemakkelijk vervormen. Controleer dit door met uw duim stevig op dit deel van de schoen te drukken.
- Veter- en klittenbandsluitingen op de wreef geven extra stabiliteit.
- Neem uw podotherapeutische zolen of ortheses altijd mee bij het passen van uw schoenen.
- Zorg ervoor dat uw podotherapeutische zool vlak in uw schoen ligt.



Deze opsomming is niet voor iedere sportschoen van toepassing. Zo heeft een balletschoen een andere functie dan een hardloopschoen. Bij intensief sporten speelt hardlopen een rol. Daarom vindt u in gespecialiseerde sportschoenzaken vaak een loopband om u te helpen bij de keuze van uw schoen.



## Hoe maakt u een afspraak? \_\_\_\_\_

U kunt uitsluitend een afspraak met een podotherapeut maken na verwijzing van een arts of medisch specialist.

## Eerste bezoek? Neem het volgende mee: \_\_\_\_\_

- De verwijskaart van uw arts of medisch specialist
- Uw geldige identiteitsbewijs
- Uw geldige zorgverzekeringpas
- (Sport)schoenen die u veel draagt
- Eventuele hulpmiddelen die u al heeft

## Wordt uw behandeling vergoed? \_\_\_\_\_

Afhankelijk van uw aanvullende verzekeringspolis komt u in aanmerking voor vergoeding. Een vaak gestelde voorwaarde voor vergoeding door uw zorgverzekeraar is dat de podotherapeut is aangesloten bij de Nederlandse Vereniging van Podotherapeuten (NVvP).

### **Meer informatie over vergoeding?**

Raadpleeg de website van uw zorgverzekeraar of de website van de NVvP: [www.podotherapie.nl](http://www.podotherapie.nl).

### **Waar vindt u een podotherapeut?**

Op de website van de NVvP vindt u eenvoudig een podotherapeut bij u in de buurt: [www.podotherapie.nl](http://www.podotherapie.nl).