



Hardloop gerelateerde klachten aan enkel en/of knie?

INFORMATIEFOLDER FYSIOFITS

» FysioFits

Praktijk voor Fysio en Manuele Therapie

» Aandoening

Hardlopen is een sport waarbij meerdere gewrichten gebruikt worden. De heup, de knie en de enkel zijn de meest bekende gewrichten die arbeid moeten leveren om te kunnen hardlopen. Door overbelasting of een standsafwijking van één of meerdere gewrichten kan na verloop van tijd een blessure ontstaan. Blessures die op deze wijze ontstaan worden overbelastingsblessures genoemd. Naast overbelastingsblessures bestaat er een groep traumatische aandoeningen die ontstaan door bijvoorbeeld een valpartij.

Onderstaand volgt een overzicht met verschillende blessures:

Hardloopklachten: *Overbelastingsklachten*

- Apexitis (pijn onder en/of rond de knieschijf)
- Lopersknie (klachten aan buitenzijde knie)
- Shin splint (scheenbeenklachten)
- Achillespeesklachten (klachten aan de hak)
- Hielspoor (pijn aan onderzijde de voet)

Klachten ontstaan door trauma:

- Voorste kruisband ruptuur (instabiele knie)
- Meniscusklachten
- Enkeldistorsie (enkelverstuiking)

» Hoe kunt u hardloopklachten voorkomen?

Hardlopen is een duursport waarbij spiergroepen gedoseerd een langdurige inspanning moeten leveren. Het is van belang om voor het hardlopen een goede op uit te voeren om de spieren goed op temperatuur te krijgen. Indien u geen warming-up vooraf uitvoert, vergroot u de kans op blessures. Een goede warming-up zorgt ervoor dat de doorbloeding van de spieren gestimuleerd wordt. Een pees (zoals uw achillespees of kniepees) is van naturen slecht doorbloed, door een goede warming-up te doen draagt u bij aan de verbetering van de doorbloeding. Deze verbeterde

doorbloeding zorgt ervoor dat de kans dat u een dergelijke blessure oploopt kleiner wordt.

Na het hardlopen is het van belang om een coolingdown uit te voeren, gecombineerd met rekoefeningen van de benen. Rekken zorgt voor een optimale lengte van desbetreffende spier. Een spierverslapping vergroot de trekkracht aan de aanhechtingsplekken van spieren. Een hogere trekkracht heeft meer lokale belasting tot gevolg, wat op den duur een blessure kan veroorzaken.

Als u een beginnend hardloper bent of u hervat het hardlopen na een blessure, dan is het van belang om gedoseerd te beginnen. FysioFits heeft enkele loopschema's welke gericht zijn op loopscholing. Loopscholing is een belangrijk onderdeel van een training omdat dit de coördinatie verbetert. Een goede coördinatie is essentieel bij het hardlopen.

U kunt de schema's aanvragen via info@fysiofits.nl

» Indien u een klacht heeft, wat kan de fysiotherapeut voor u betekenen?

De fysiotherapeut gaat samen met u bekijken wat er aan de hand is. Dit verloopt in de meeste gevallen als volgt:

- Als eerste vindt er een kort gesprek plaats waarin de fysiotherapeut vraagt naar uw algemene gegevens, de klachten en uw huidige situatie. Hierdoor krijgt de fysiotherapeut een indruk van de klacht en kan hij/zij zich een beeld vormen over de

mogelijke oorzaak. Ook kan de fysiotherapeut u verzoeken een vragenlijst in te vullen.

- Na het gesprek volgt er een lichamelijk onderzoek. Dit bestaat uit een observatie, actief en passief bewegingsonderzoek en weerstandstesten. Dit onderzoek wordt aangevuld met een aantal aanvullende tests om de aandoening te bevestigen dan wel te ontkrachten. Afhankelijk van het klachtenbeeld worden er meer of minder tests gedaan.
- Tot slot volgt er een kort gesprek waarin de fysiotherapeut zijn/haar bevindingen met u deelt en wordt het behandelplan besproken zodat u weet waar u aan toe bent.
- Bij uw goedkeuring wordt er een verslag geschreven voor de huisarts om deze op de hoogte te stellen van de behandeling die u gaat volgen. Mocht u hier bezwaar tegen hebben dan kunt u dit aangeven bij onze fysiotherapeut.

» De behandeling

Uiteraard is de behandeling van de klachten afhankelijk van het type klacht. Er is dan ook geen standaard behandelprotocol beschikbaar. Onderdelen van het behandelprotocol kunnen er als volgt uitzien:

- Adviezen om op een zo goed mogelijke manier met de klachten om te gaan en deze in de toekomst te voorkomen
- Afhankelijk van uw klachten kan de behandeling bestaan uit mobilisaties, spiertraining, stabiliteitstraining en coördinatiestraining.

- Bij klachten aan de knieschijf zullen er in veel gevallen rekkingen worden gedaan in combinatie met spiertraining.
- Mogelijk zijn er aanvullende therapievormen die per cliënt kunnen worden toegepast

» Afsluiting

Na afloop van de behandeling wordt er een kort eindverslag naar uw huisarts gestuurd om deze te informeren over de behandeling en het resultaat ervan.

» Team FysioFits

- Harmke Berenpas
Fysiotherapie en Sportfysiotherapie
- Casper Oude Lohuis
Fysiotherapie, Manuele therapie en Echografie
- Bregtje Kuppens
Fysiotherapie, Hydrotherapie en Geriatrie Fysiotherapie
- Guido Heerink
Fysiotherapie
- Jordi Koning
Fysiotherapie en Dry Needling
- Paul Nip
Fysiotherapie en Arbeidsfysiotherapie



» Meer informatie?

Heeft u een vervelende klacht en kunt u zich niet optimaal bewegen? U bent bij ons in goede handen. We zorgen ervoor dat u zich als vanouds kunt bewegen.

FysioFits Raalte

Hammerweg 8B
8101 NE Raalte
T: 0572 - 36 30 23

FysioFits Heino

L.J. Costerstraat 23
8141 GN Heino
T: 0572 - 39 58 27

FysioFits Hoonhorst

Kerkstraat 24
7722 LR Hoonhorst
T: 0572 - 39 58 27

FysioFits Heeten

Dorpsstraat 3
8111 AA Heeten
T: 0572 - 36 30 23

info@fysiofits.nl | www.fysiofits.nl

f [fysiofits](#)
t [@FysioFits](#)

» FysioFits