

Hardloopenanalyse



Kernpraktijken

Fysiotherapie vanuit de kern

Hardlopanalyse

Altijd al eens willen laten kijken naar uw hardlooptechniek of heeft u terugkomende blessures? Dan is wellicht een hardlopanalyse iets voor u!

Helaas blijkt hardlopen nog steeds een (zeer) blessuregevoelige sport te zijn. Dit is jammer, want het aantal mensen dat wil (blijven) hardlopen is nog steeds groeiende. Statistieken geven aan dat minimaal 1,3 miljoen Nederlanders hardlopen. Niets is zo hinderlijk voor een hardloper dan “uit de running” te zijn door een blessure, of voor een beginnende loper om na enkele weken al weer te moeten stoppen.

Om blessurevrij te (starten met) hardlopen zijn de volgende zaken belangrijk:

- ◆ goede biomechanica (techniek en rompstabiliteit)
- ◆ goede intensiteit
- ◆ goed schoeisel en evt. sportsteunzolen

Van intensiteit en schoeisel zijn de meeste hardlopers en trainers van loopgroepen goed op de hoogte, maar dat is niet voldoende om (beginnende) lopers met blessures te helpen.

De laatste 10-15 jaar is veel sportmedisch wetenschappelijk onderzoek verricht naar de biomechanica van het hardlopen. Hieruit blijkt dat gebrekkige looptechniek en/of gebrekkige rompstabiliteit een belangrijk aandeel hebben in blessures en gevoeligheid voor overbelasting. Onze westerse leefstijl, waarbij we van jongs af aan veel zitten, maakt ons ook gevoeliger voor hardloopblessures. Belangrijke hardloopspieren kunnen verkorten, anderen verzwakken.

Vier kenmerken van een technisch goede loopstijl zijn

- ◆ een goede pasfrequentie
- ◆ een goede rompstabiliteit
- ◆ actieve armzwaai
- ◆ actief optillen onderbeen direct gevolgd door knie inzet

Bij een goede looptechniek verbetert de (heup)stabiliteit en zullen ongewenste bewegingen zoals waggelpas, X-been, O-benen, holle rug, wegdraaiende heupen, zwabberende benen, naar binnen vallende voeten verminderen.

Hardlopadvies

Wilt u uw hardlooppatroon laten analyseren middels video opnamen en een persoonlijk hardlopadvies? Dat kan!

Wat kunt u verwachten van een hardlopanalyse?

- ◆ een hardloop specifiek lichamelijk onderzoek
- ◆ video opname van het looppatroon, hierbij wordt zowel van voor/achter als zij aanzicht gefilmd. De analyse kan geobjectiveerd worden door enkele lichaamsmarkeringen aan te brengen op het lichaam.
- ◆ analyse van het looppatroon met speciale software
- ◆ bespreking hardlooptechniek; adviezen en oefeningen om techniek te verbeteren

Planning hardlopanalyse

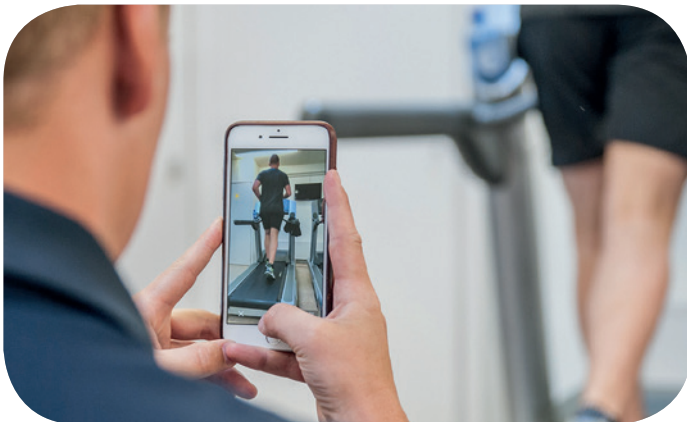
De praktische hardlopanalyse duurt 45-60 min (lichamelijk onderzoek, het aanbrengen van markeringen en de video opname). Middels speciale software wordt het hardlooppatroon achteraf geanalyseerd. Tijdens de vervolfgafspraak wordt de analyse besproken en krijgt u gericht advies, tips en trucs en specifieke oefeningen. Hier kan het bij blijven, maar indien nodig kunnen we ook een vervolg aanbieden en u ondersteunen in herstel of training.

Tarieven en vergoedingen

Heeft u reeds een hardlooppblessure dan kan de analyse mogelijk vergoed worden via uw zorgverzekering.

Heeft u geen blessure dan krijgt u een factuur welke niet bij de zorgverzekeraar gedeclareerd kan worden. Kijk voor de actuele tarieven op de website:

www.kernpraktijken.nl



Kernpraktijken is een regionaal netwerk van 5 samenwerkende fysiotherapiepraktijken. We zijn een herkenbare, eenduidige organisatie en beschikken allen over moderne praktijken met uitgebreide oefen- en behandel mogelijkheden.

Alle Kernpraktijken zijn aangesloten bij de klachtenregeling van het Keurmerk Fysiotherapie.



Kernpraktijken
Fysiotherapie Beemster

Tobias de Coenestraat 2 • 1462 KR Middenbeemster
Zuiderhof 2A 1461 AJ • Zuidoostbeemster
T: 0299 – 68 39 88
E: fysiotherapiebeemster@kernpraktijken.nl



Kernpraktijken
Fysiotherapie Ooster Ee

't Spil 20 • 1141 SE Monnickendam
T: 0299 – 65 11 09
E: oosteree@kernpraktijken.nl



Kernpraktijken
Fysiotherapie Weidevenne

Melbournestraat 2c • 1448 NH Purmerend
T: 0299 – 42 56 83
E: weidevenne@kernpraktijken.nl



Kernpraktijken
Fysiotherapie de Garage

Papaverstraat 27 • 1131 HK Volendam
T: 0299 – 32 01 75
E: garage@kernpraktijken.nl



Kernpraktijken
Fysiogroep Zaandam

Ereprijsweg 9 + 1 • 1508 CT Zaandam
Kalf 188 • 1509 BB Zaandam
Kuilpad 1 • 1509 AS Zaandam
T: 075 – 616 11 46
E: info@fysiogroep.nl