

Waarom een loopscreening?

Bent u een beginnende of gevorderde loper en heeft u klachten tijdens of na het lopen? Wilt u blessures vermijden of op een gezonde manier 5 of 10 km, een (halve) marathon of trail run kunnen lopen? Dat kan! Wij kunnen u helpen via een loopanalyse.

Blessurevrij lopen is belangrijk voor een goede looptraining, maar overbelastingsklachten liggen snel op de loer.

Veel voorkomende loopblessures zijn:

- Scheenbeen pijn en stressfracturen
- Achillespees- en/of kuit pijn
- Voetklachten (fasciitis plantaris)
- Knieklachten (patellapeesontsteking, patellofemorale pijn, lopersknie)
- Heupklachten (gluteustendinopathie)
- Spierscheuren/verrekkingen
- Lagerugpijn



Hoe kunnen wij u helpen?

Indien u klachten of een blessure heeft, onderzoeken wij via een loopanalyse welke factoren bijdragen aan uw klachten. Indien u geen blessure heeft, onderzoeken wij of u een verhoogd risico heeft op het krijgen van bepaalde klachten.

Bij de start van de analyse zal informatie verzameld worden over uw sportactiviteiten, eerdere blessures, uw gezondheid en uw loopdoelen.

Tijdens het onderzoek worden aanwezige blessures onder de loep genomen. Verschillende capaciteitstesten worden uitgevoerd waarbij kracht, flexibiliteit, mobiliteit en bewegingscontrole worden onderzocht.

Tijdens de video-analyse filmen wij uw looppatroon op de loopband in zij-, achter- en vooraanzicht. Nadien bespreken we de verschillende fasen van uw bewegingspatroon. Bij de analyse wordt rekening gehouden met het totale individu en zijn/haar mogelijkheden.

Indien u een blessure heeft, kan u nadien starten met een op maat gemaakt revalidatieplan. U krijgt een schema voor in de praktijk en voor thuis om een zo optimaal mogelijk resultaat te bereiken.

Indien u geen blessure heeft of enkel interesse heeft in extra tips, geven wij u advies om op een zo gezond mogelijke manier uw loopdoelen te bereiken via aanpassingen in uw looptraining en levensstijl.

Voor meer informatie of een afspraak kan u ons steeds contacteren !



move
praktijk kinesiotherapie



LOOPANALYSE

By Move

OPLEIDING

Uw therapeuten hebben erkende opleidingen gevolgd en besteden de grootste zorg aan kwaliteit en veiligheid voor de patiënt. Daarnaast zijn uw therapeuten sterk gemotiveerd om vervolgoopleidingen en bijscholingen te volgen.

Groepspraktijk Move



Neeroeterenstraat 43,
3680 Opoeteren



 @praktijkmove

 @praktijk move

info@praktijk-move.be
+32 472 89 58 13

www.praktijk-move.be



move
praktijk kinesitherapie