

*By Vincent*  
ENJOY YOUR HEALTH



***EVEN  
VOORSTELLEN...***

# WAT BEN IK?

- Neuromusculaire Therapeut – let op dit is **GEEN** fysiotherapie.
- Alternatieve geneeswijze (zoals Osteopathie en Chiropractie)
- Meeste verzekeraars dekken gemiddeld 80% van de behandelingen

# WAT DOE IK PRECIES?

- Neuromusculaire therapie VS fysiotherapie.
- Dry Needling VS Triggerpoint Therapie met de vingers (*droog drukken!!*)
- Meer tijd, uitgebreide behandel technieken

# POSITIEVE EFFECTEN VAN HARDLOP EN



# NEGATIEVE EFFECTEN VAN HARDLOPEN

---



---

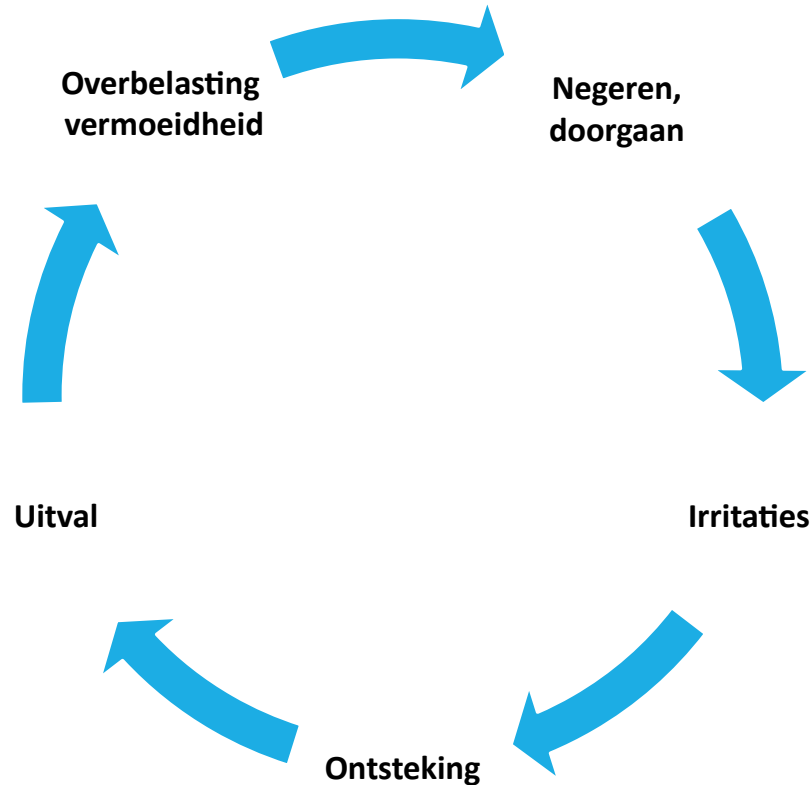
| Soort Sport | Aantal blessures | % van totaal |
|-------------|------------------|--------------|
| Voetbal     | 420.581          | 27,9         |
| Tennis      | 129.621          | 8,4          |
| Hardlopen   | 116.894          | 7,8          |
| Volleybal   | 69.501           | 4,6          |
| Hockey      | 69.139           | 4,6          |

***TOP 5  
SPORTBLESSURES*** |

# DE FEITEN!

- 1,500,000 hardlopende Nederlanders
- +/- 61% van serieuze hardlopers zullen minstens een keer overtraind raken
- Incidentie ligt tussen de 2,5 en 59 blessures per 1000 uur hardlopen
- Meer dan 30km p / week gepaard met leeftijd verhoogt risico
- Acute klachten kunnen ook acuut weggaan
- Chronische blessures blijven langer hangen

# HOE ONTSTAAT EEN SPORTBLESSURE?



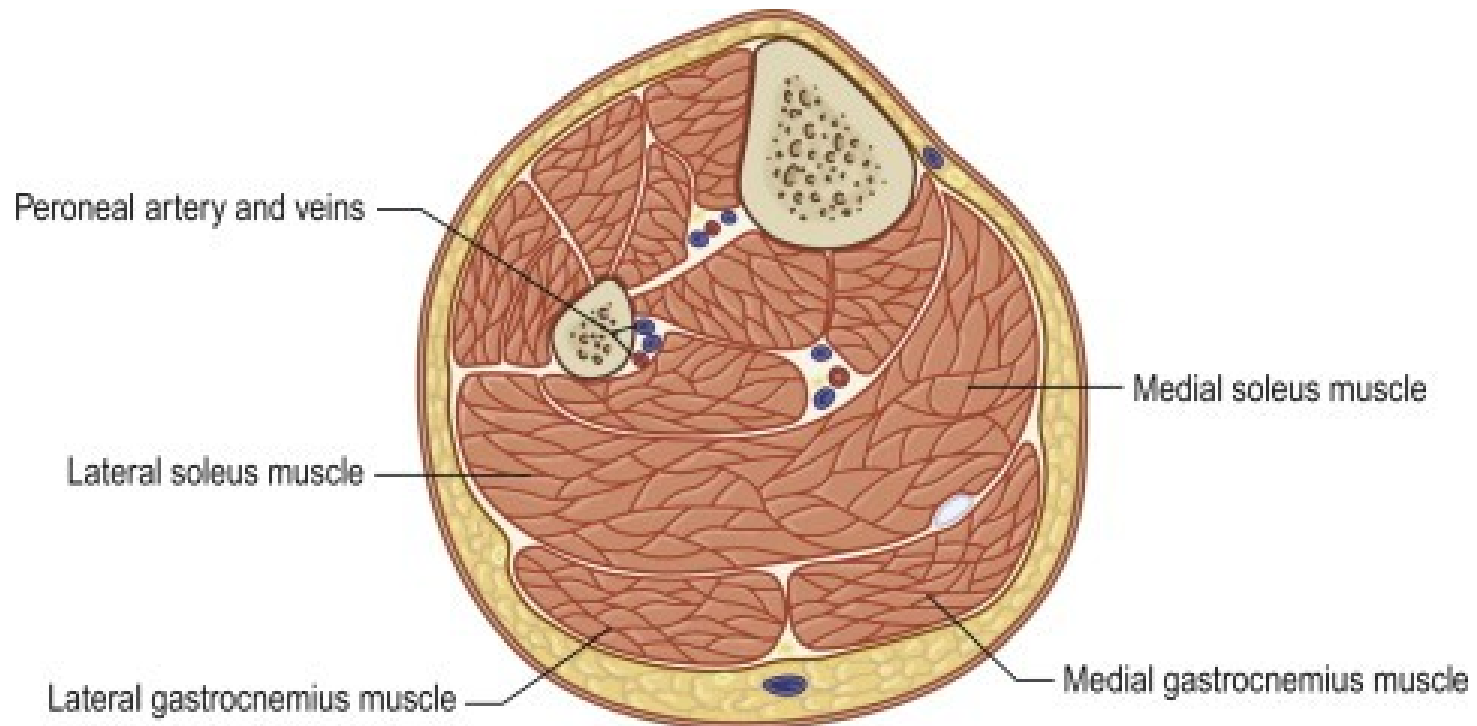
DE BELANGRIJKSTE OORZAAK VAN BLESSURES IS OVERBELASTING; (TOO MUCH, TOO FAST, TOO SOON)

...



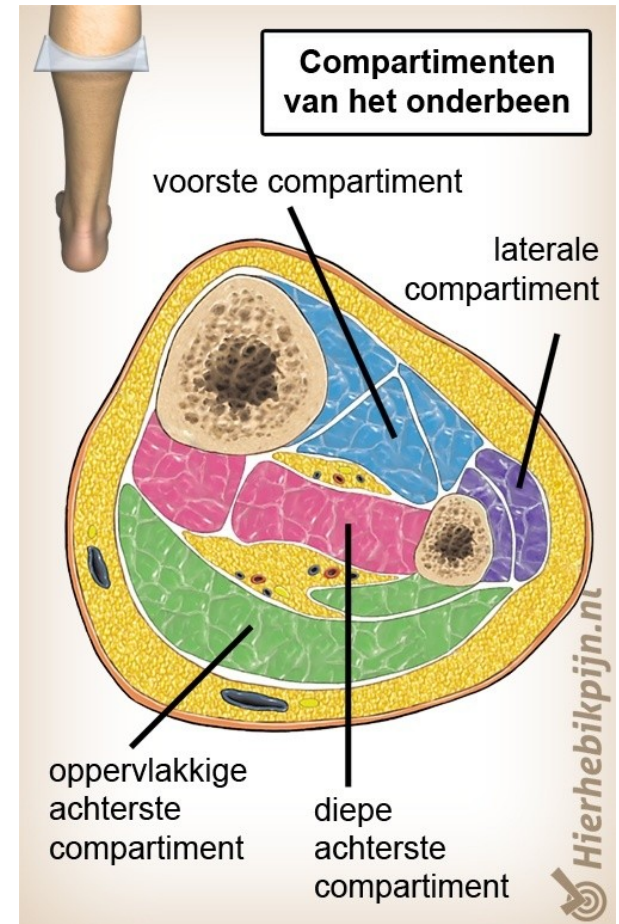
# MEEST VOORKOMENDE HARDLOOP BLESSURES

# De spierlagen van het onderbeen



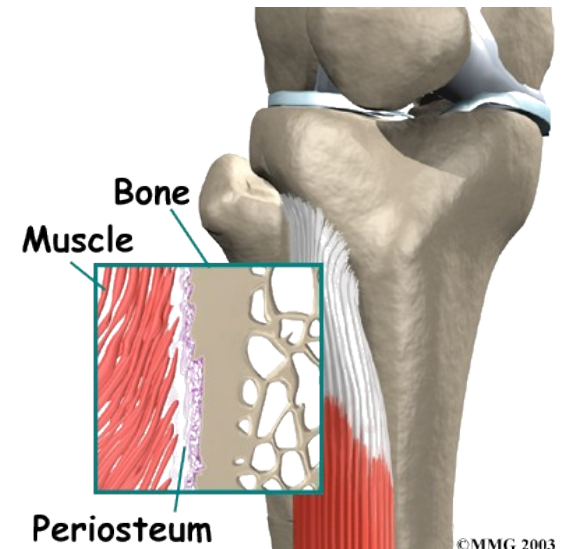
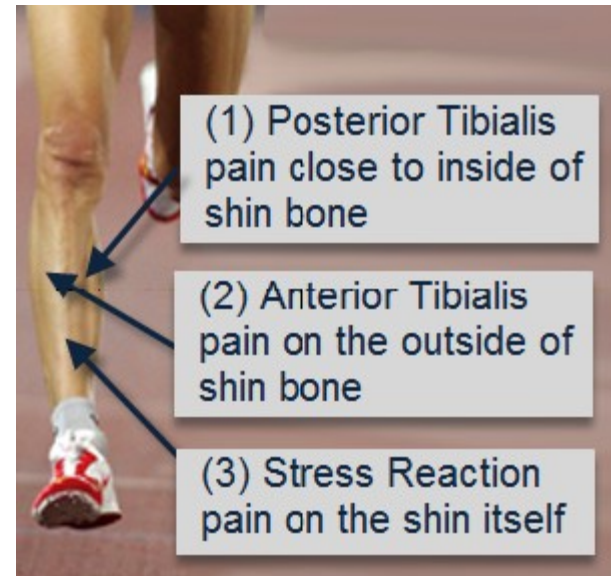
# Compartimentsyndroom

- ❑ Wat is het?
- ❑ Hoe ontstaat het?
- ❑ Wat kun je hieraan doen?



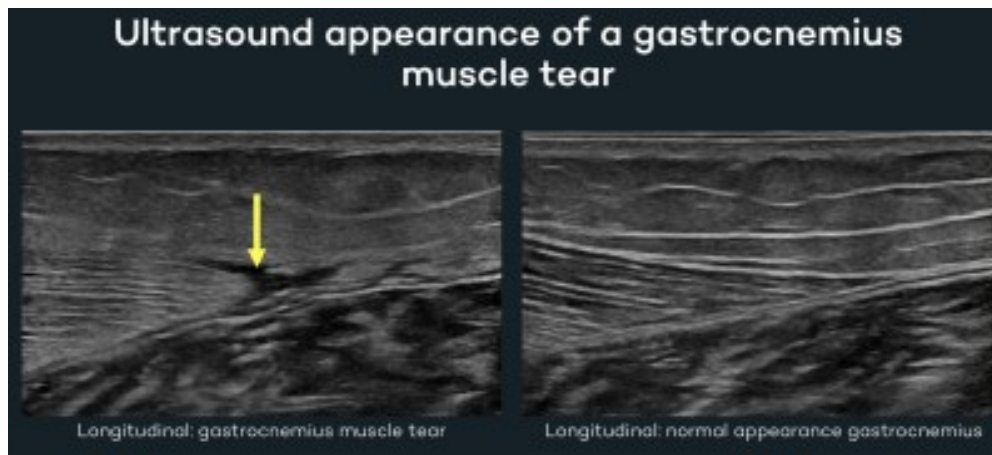
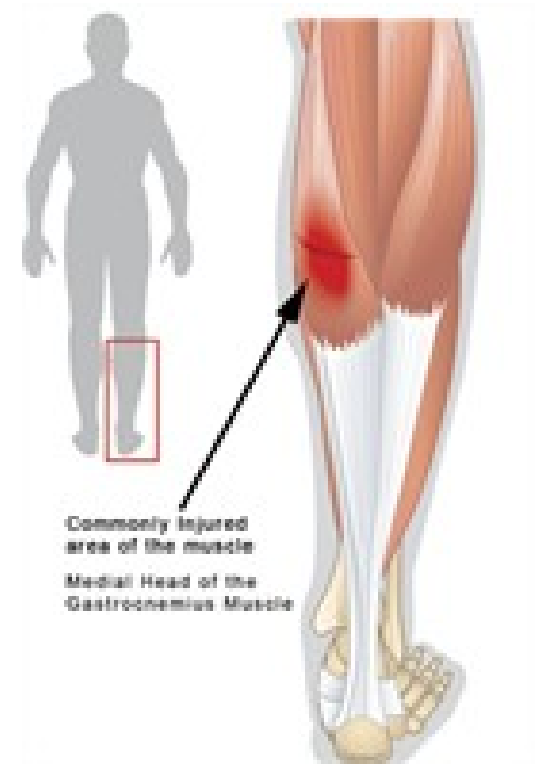
# Shin Splints

- ❑ Wat is het?
- ❑ Hoe ontstaat het?
- ❑ Wat kun je hieraan doen?



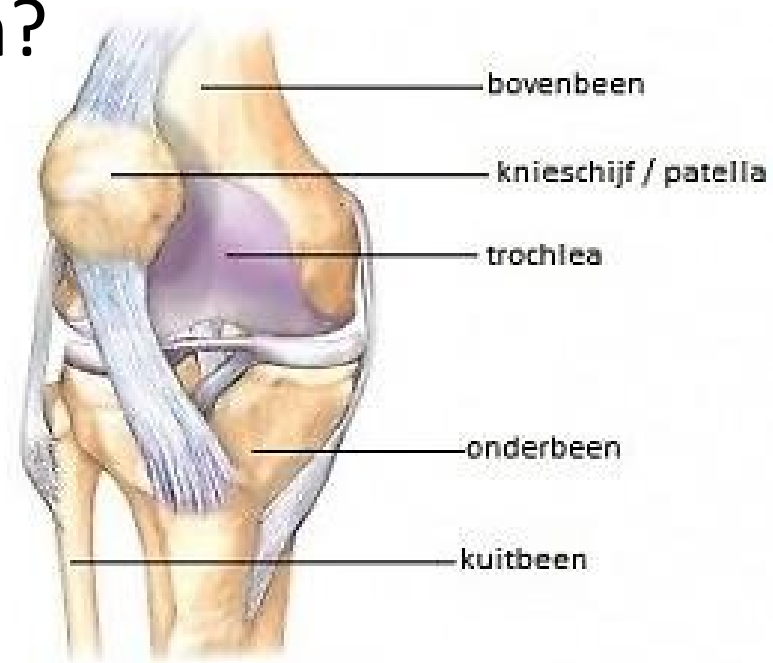
# Spierscheuring

- ❑ Wat is het?
- ❑ Hoe ontstaat het?
- ❑ Wat kun je hieraan doen?



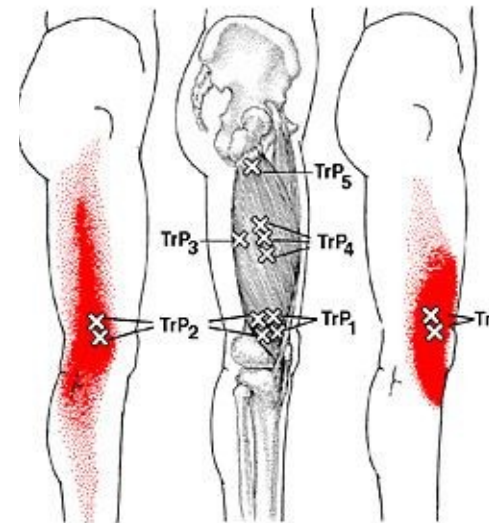
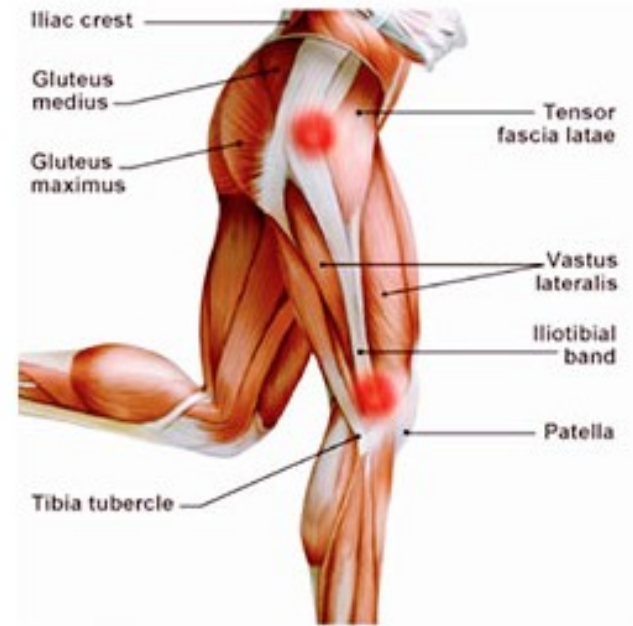
# Patellofemoraalsyndroom

- ❑ Wat is het?
- ❑ Hoe ontstaat het?
- ❑ Wat kun je hieraan doen?



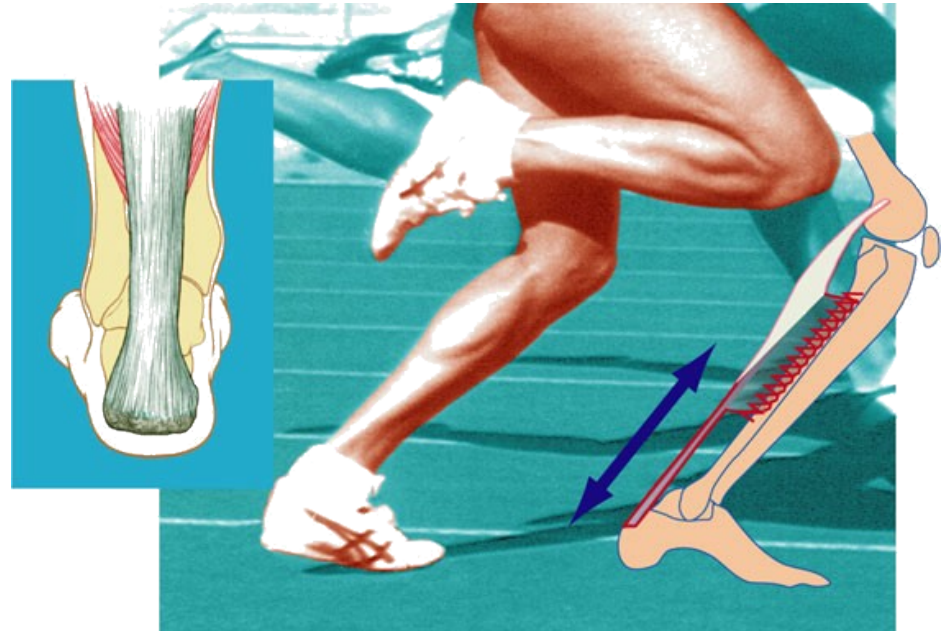
# Lopers knie

- ❑ Wat is het?
- ❑ Hoe ontstaat het?
- ❑ Wat kun je hieraan doen?

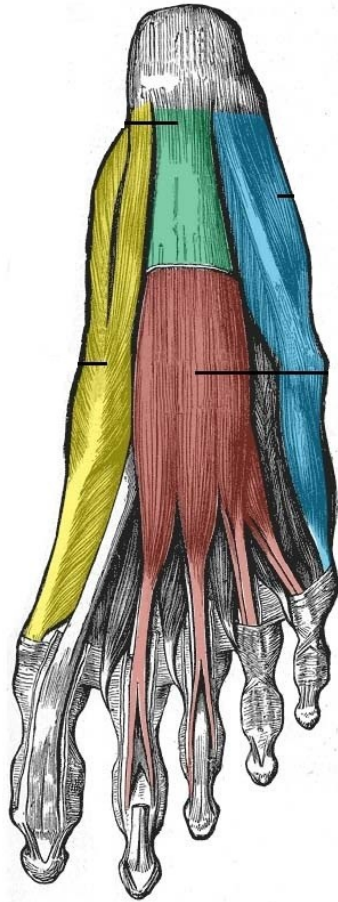


# Achillespees tendinopathie

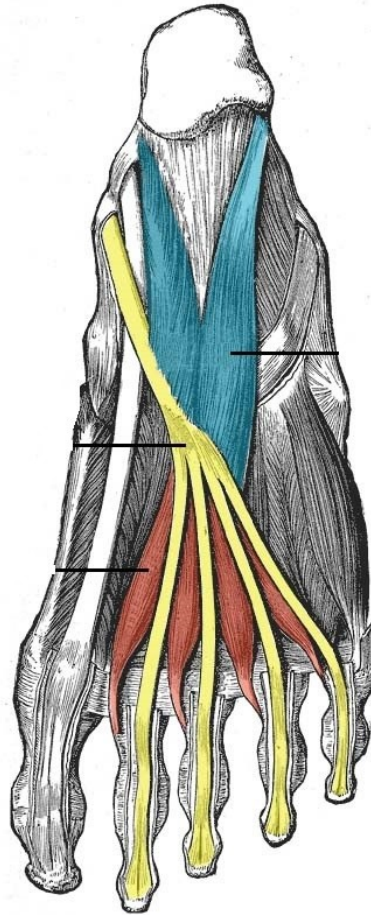
- ❑ Wat is het?
- ❑ Hoe ontstaat het?
- ❑ Wat kun je hieraan doen?



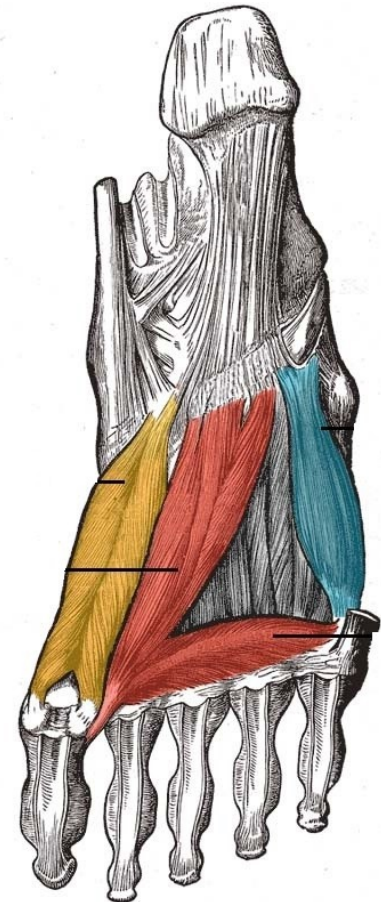
# 3 spierlagen van de voetzool



Oppervlakkig #1



Midden #2

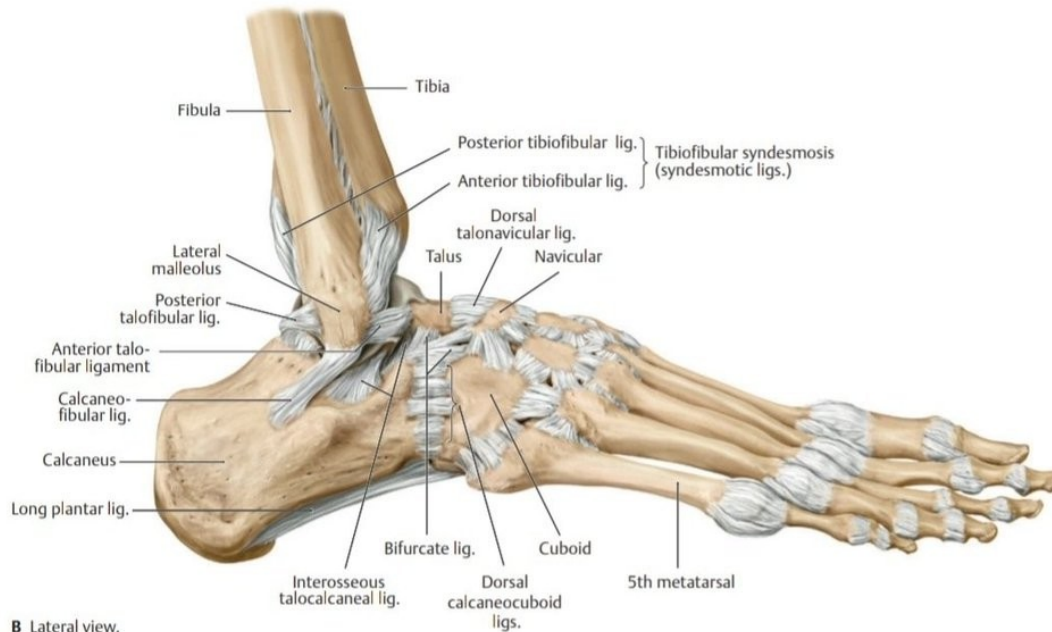


Diep #3

# De voet...

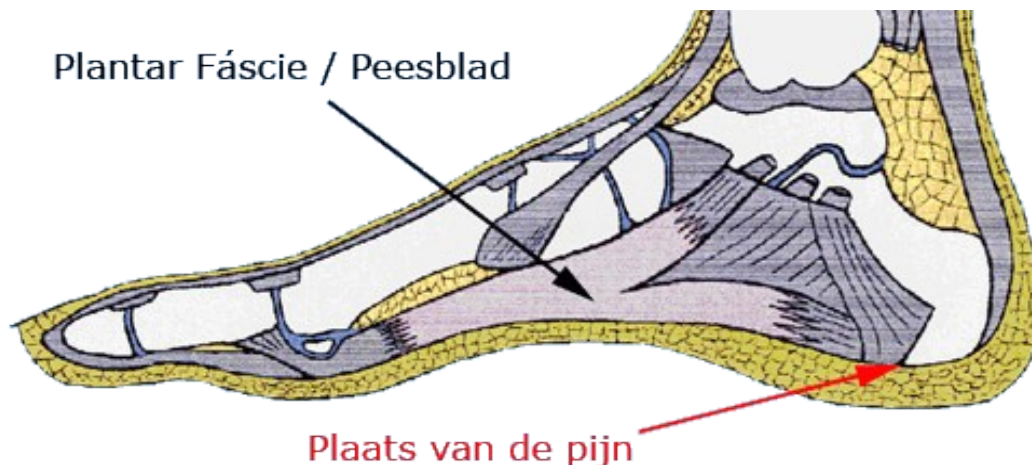
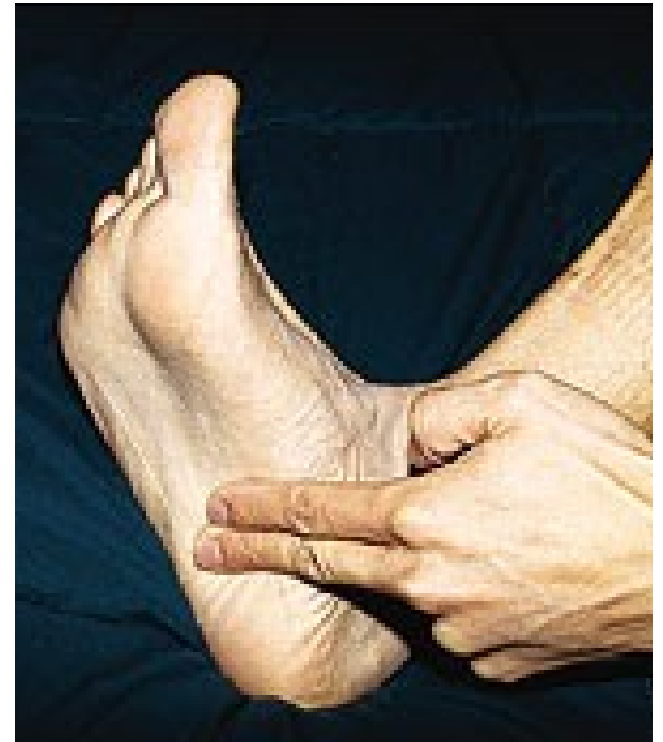


- 26 botjes
- 33 gewrichten
- 20 spieren
- 114 bandjes



# Fasciitis Plantaris

- ❑ Wat is het?
- ❑ Hoe ontstaat het?
- ❑ Wat kun je hieraan doen?



# Hielspoor

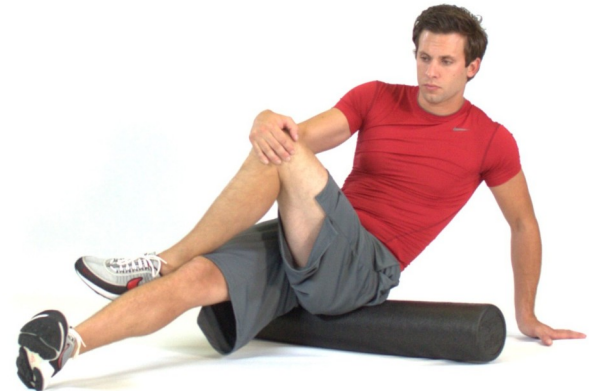
- ❑ Wat is het?
- ❑ Hoe ontstaat het?
- ❑ Wat kun je hieraan doen?



# TIPS OM BLESSUREVRIJ TE BLIJVEN...

- ❑ Crosstrain
- ❑ Eerst afvallen voordat je aan hardlopen begint i.p.v. andersom
- ❑ Vervang je schoenen op tijd
- ❑ Neem adequate rustdagen tussen trainingen
- ❑ Let op je voeding & evt. suppletie
- ❑ Slaap - Waakritme
- ❑ Stress management
- ❑ Goed luisteren naar je lichaam & niet je hardloopschema





***SOORTEN  
“ZELFMASSAGE”***

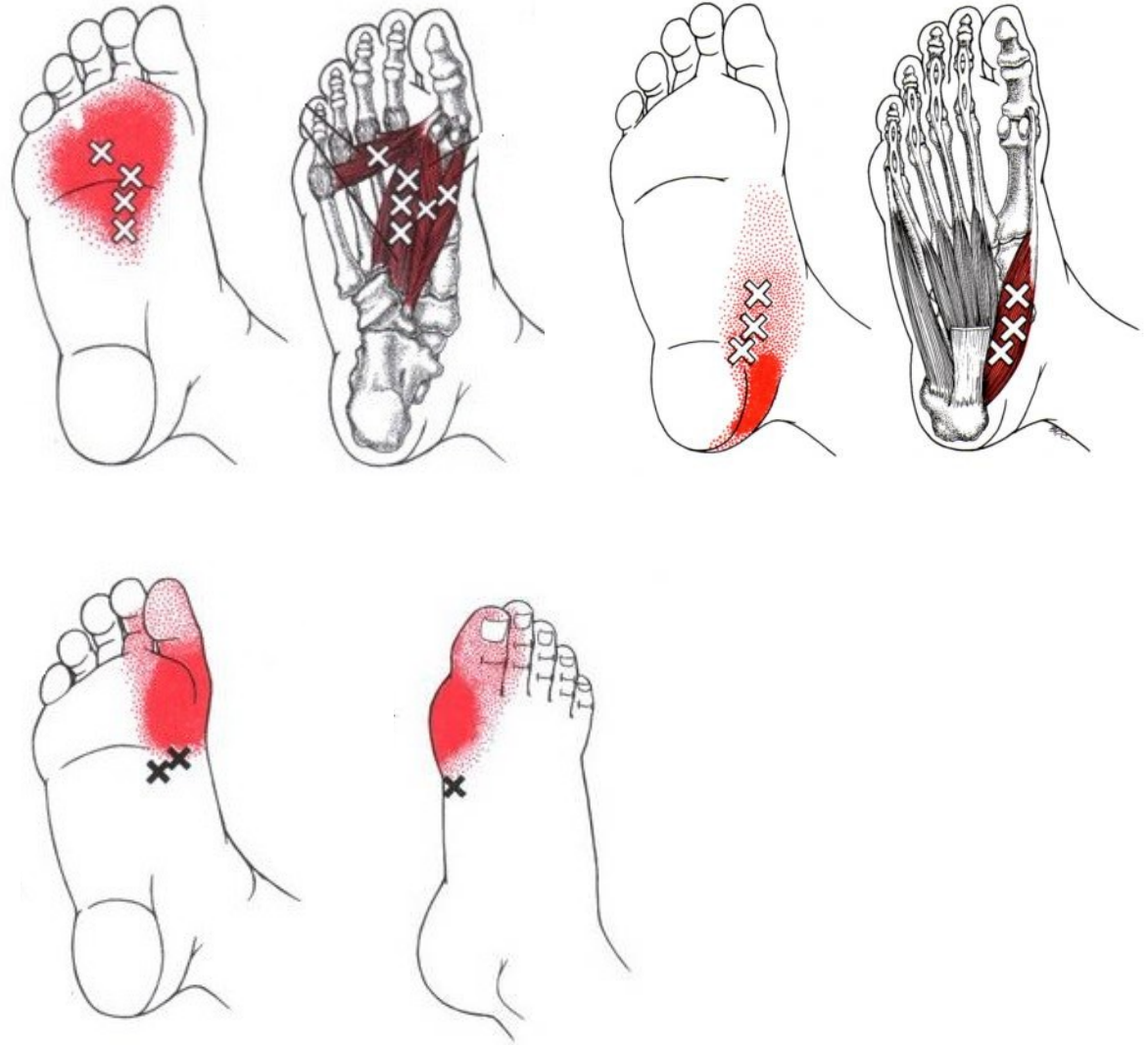
# WAT DOET EEN REGELMATIGE MASSAGE?

- ❑ Bevordert de bloedsomloop
- ❑ Verlaagd je cortisolspiegel
- ❑ Brengt je energieniveau weer op pijl
- ❑ Ontkleeft “verlijmde” spierlagen
- ❑ Verbeterd je flexibiliteit
- ❑ Helpt je blessurevrij te blijven



# TRIGGE R- POINTS VAN DE VOETZ OOL

---



Rol het balletje  
tegen je voetzool  
voor +/- 5 min.

BIJ GEVOELIGE PLEKKEN HOUDT  
DE DRUK EROP!



# Opwarmen.



# Inwrijven;

Hand over hand, let op je handposititie!



Hand over hand heel de kuit masseren,  
van je achillespees tot aan je knieholte.



Gebruik de hele handpalm  
oefen voldoende druk uit.



Diepe kuitmassage techniek;  
Start houding, houd je duimen  
aan elkaar.





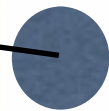
Wrijf tot aan de knieholte,  
oefen een stevige druk uit.

Houd je duimen aan  
elkaar..!!



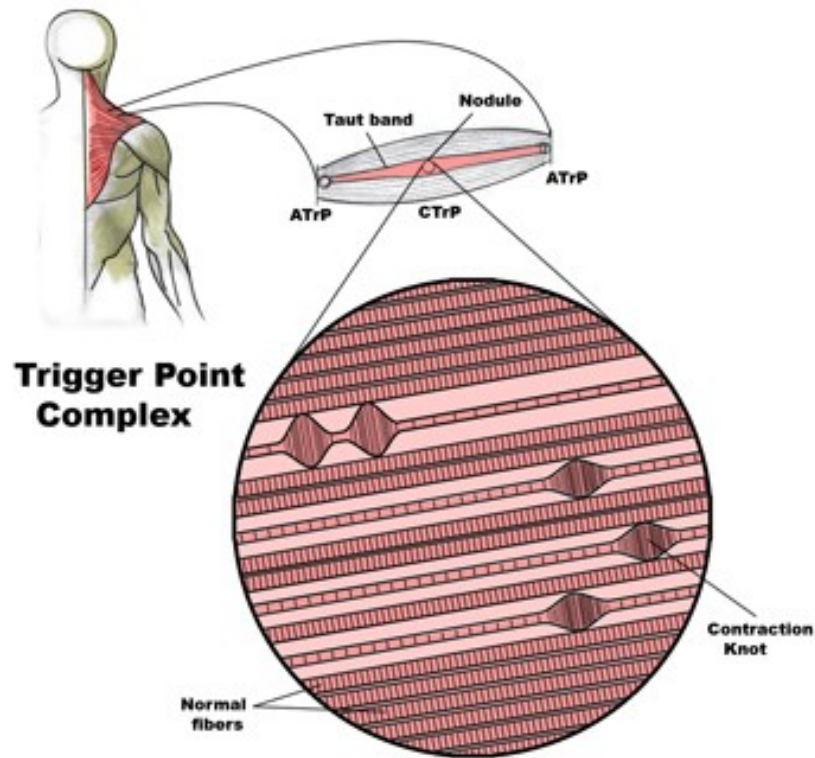


TRIGGERPOINT



Oefen voor +/- 20 seconden een  
stevige druk uit op dit punt.

# Wat is een triggerpoint?





Starthouding scheenbeen



Handen in elkaar, ga met  
je been op en neer,  
Oefen een stevige druk uit  
met je handen,  
*(knijp het scheen fijn met je duimmuizen).*

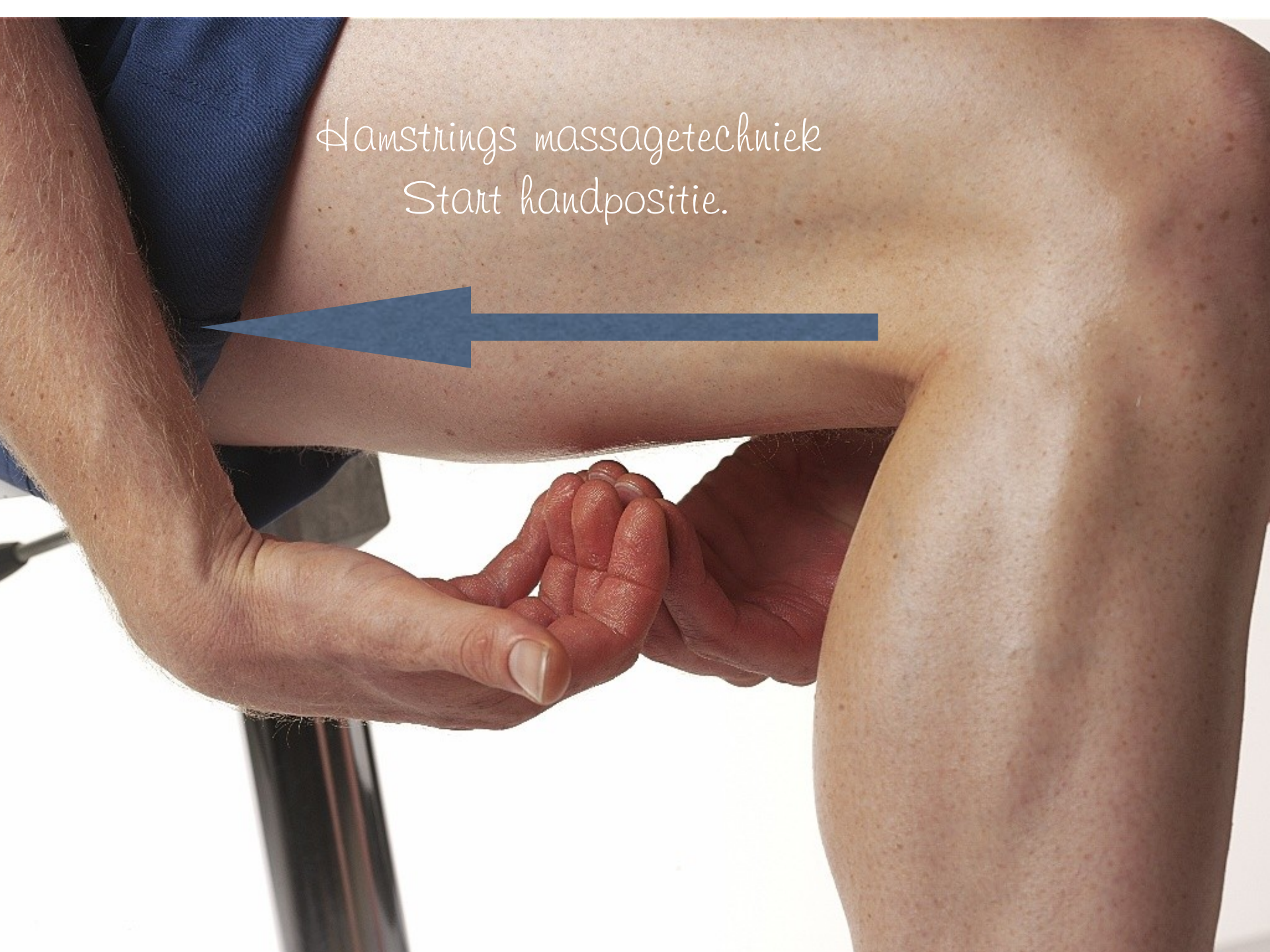


**Knijp het scheenbeen fijn**

Hamstrings;  
Plaats beide vlakke  
handen aan weerszijde  
van het bovenbeen.  
Wrijf hand over hand tot  
aan je zitbotje.



Hamstrings massage techniek  
Start handpositie.





Druk / knijp met je vingers diep in  
de spier....

...tot aan je zitbotje.



Bovenbenen; warming-up techniek





*“Crossfiber”* techniek.  
Voer met een vlakke  
duimmuis druk uit & ga  
gekruist over de  
spieren.

# Crossfiber techniek;

Van binnen naar buiten, en...



# Crossfiber techniek;



...van buiten naar binnen.



# **DRY NEEDLING DEMO!**

---

Starthouding;  
peesplaat “knokkelen!”



Wrijf met stevige druk naar boven.





Helemaal tot  
aan je heup.

