

Aanmelden

U kunt zich van maandag t/m vrijdag van 08.00 tot 17.00 uur zowel telefonisch op (0313) - 414 866 als persoonlijk aanmelden bij onze secretaresse. Ook kunt u natuurlijk een mail sturen naar info@fhc-dieren.nl of vul het contactformulier in op onze website.

Zorgverzekering & kosten

De kosten van een hardloopenalyse die bij patiënten met klachten wordt gedaan als onderdeel van een fysiotherapeutische behandeling worden door uw zorgverzekeraar vergoed, mits u voldoende aanvullende verzekeringsrechten heeft.

Als de hardloopenalyse een preventief doel heeft, komen deze kosten voor eigen rekening. Voor de kosten hiervan verwijzen wij u naar onze website (www.fhc-dieren.nl), of informeer bij onze secretaresse. Zij is dagelijks tussen 8.00-17.00 aanwezig en bereikbaar op (0313) - 414 866.

Telefoon

(0313) - 414 866

Op werkdagen tussen 08.00 - 17.00 uur.

Internet

info@fhc-dieren.nl

www.fhc-dieren.nl

Hardloopenalyse

Voorkomen
van **blessures**

Fysiotherapie locaties

Hoofdvestiging & postadres

Treubstraat 70a
6951 BB Dieren

Dependances

Wilhelminaweg 25
6951 BM Dieren

Imboslaan 71
6951 KA Dieren



Informeer bij
uw therapeut
naar de **juiste
locatie**



Hardloopenalyse

Hardlopen is een populaire sport, het aantal mensen dat hardloopt groeit nog steeds. Helaas krijgen veel hardlopers te maken met blessures. Belangrijke oorzaken voor het ontstaan van blessures zijn techniekfouten, een slechte rompstabiliteit, te weinig spierkracht, verkeerde schoenen en te veel of te hard hardlopen.

In de afgelopen jaren is er door wetenschappelijk onderzoek al veel duidelijk geworden over de biomechanica van het hardlopen. Daardoor wordt er steeds meer bekend over de mogelijke oorzaken van blessures.

Veel mensen realiseren zich niet dat hardlopen een technische sport is. Een goede looptechniek kost minder energie, draagt bij aan het voorkomen van blessures en het verhogen van de snelheid.

Wat is het doel?

Bij een hardloopenalyse wordt naar de looptechniek gekeken, krijgt u inzicht in blessurevrij hardlopen en advies hoe u uw techniek kunt verbeteren.

Behandeling

De behandeling is bedoeld voor:

- De beginnende of gevorderde hardloper die blessures wil voorkomen;
- Alle sporters die moeten hardlopen voor hun sport;
- Hardlopers die een blessure hebben die maar niet over wil gaan of door het hardlopen steeds terugkomt.

Wat kunt u verwachten?

Allereerst vindt er een vraaggesprek en een lichamelijk onderzoek plaats. Door middel van een video-analyse wordt uw hardlooptechniek vanaf de achter- en zijkant in beeld gebracht. Aan de hand van de videobeelden wordt nagegaan waar het mis gaat in de bewegingsketen waardoor een blessure ontstaat.

Op een tweede afspraak volgt een uitleg en advies met betrekking tot verbeterpunten in de hardlooptechniek en krijgt u zo nodig gerichte oefeningen. Hiermee kunt u aan de slag. U krijgt een verslag van de analyse mee naar huis. Eventueel kan na een afgesproken periode opnieuw een video-opname worden gemaakt.

Over het algemeen wordt er in korte tijd al een aanzienlijke verbetering van de looptechniek bereikt. Wel heeft het tijd en oefening nodig om er vertrouwd mee te raken en om het als natuurlijk te laten voelen.

Het lichaam heeft tijd nodig om te wennen aan de veranderingen die een veranderde looptechniek met zich meebrengt.

Zo nodig wordt een behandeling van de blessure gepland.

Kleding

Het is wenselijk dat u tijdens de analyse sportkleding draagt die nauw aansluit aan het lichaam, het liefst een korte sportbroek/tight en een t-shirt.

Wie verzorgt de training?

Wij werken met gespecialiseerde therapeuten.

Voor meer informatie verwijzen wij u naar onze website (www.fhc-dieren.nl), bel (0313) - 414 866 tussen 08.00 tot 17.00 uur of vraag er naar bij onze secretaresse.