



# Blessurepreventie – Blessures – Podotherapie

## In de voetbalerij...

# Wat is podotherapie (in het kort)?

- Wat is podotherapie eigenlijk?  
...iets met voeten toch?  
...is dat niet hetzelfde als pedicure?  
...fysio voor voeten?



- *Podotherapie is een (para)medisch vakgebied waarbij de focus ligt bij het behandelen en voorkomen van lichamelijke klachten in de lager gelegen delen van het lichaam. Denk hierbij aan pijnklachten in de voeten, maar ook klachten in de knieën, heupen of lage rug worden door de podotherapeut behandeld.*

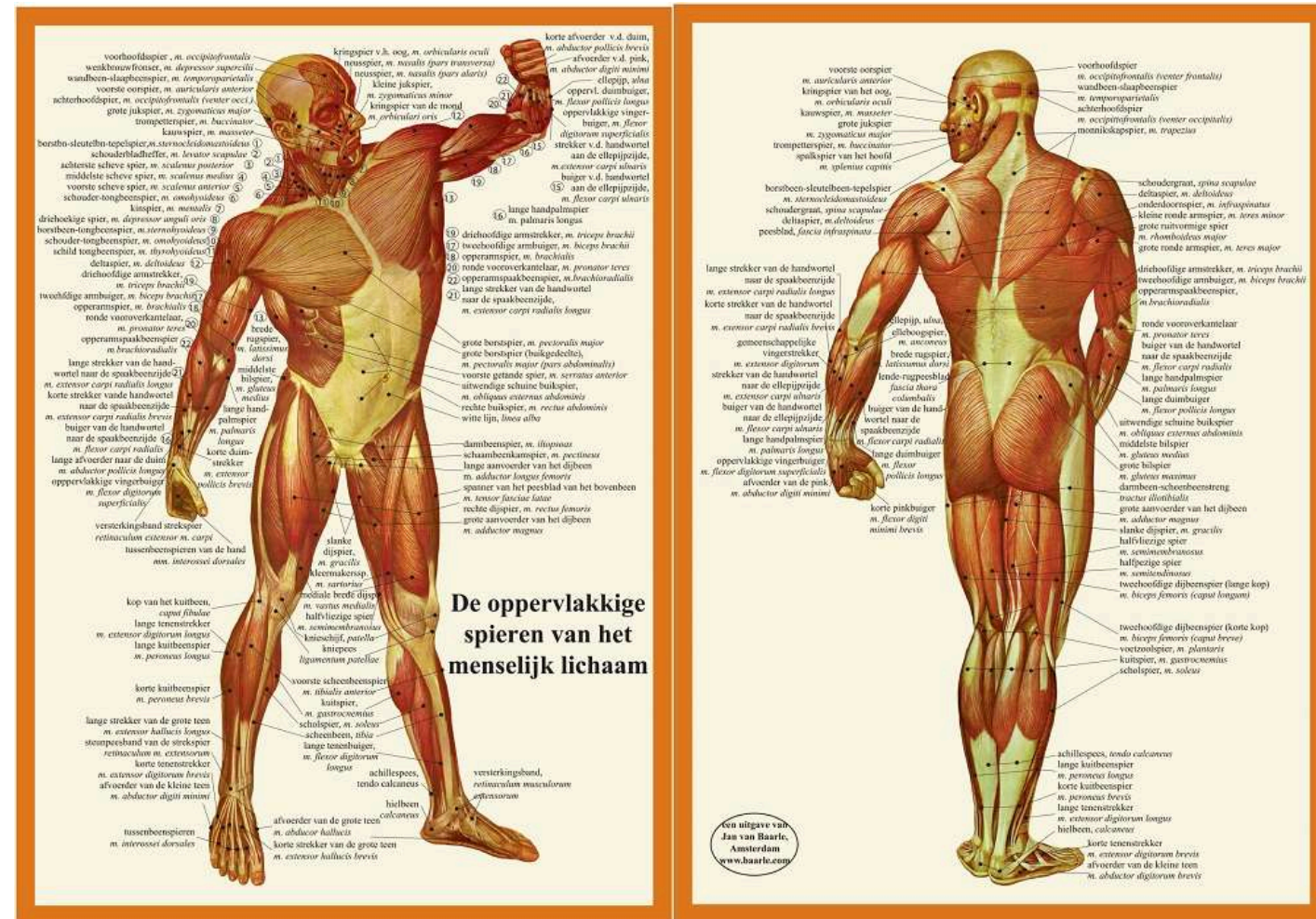
# (Sport)podotherapeut

- Meer dan alleen voetklachten.
- Iedere podotherapeut is opgeleid om sporters te begeleiden.
- Sportpodotherapie is een specialisatie binnen het vakgebied podotherapie.

# Anatomie

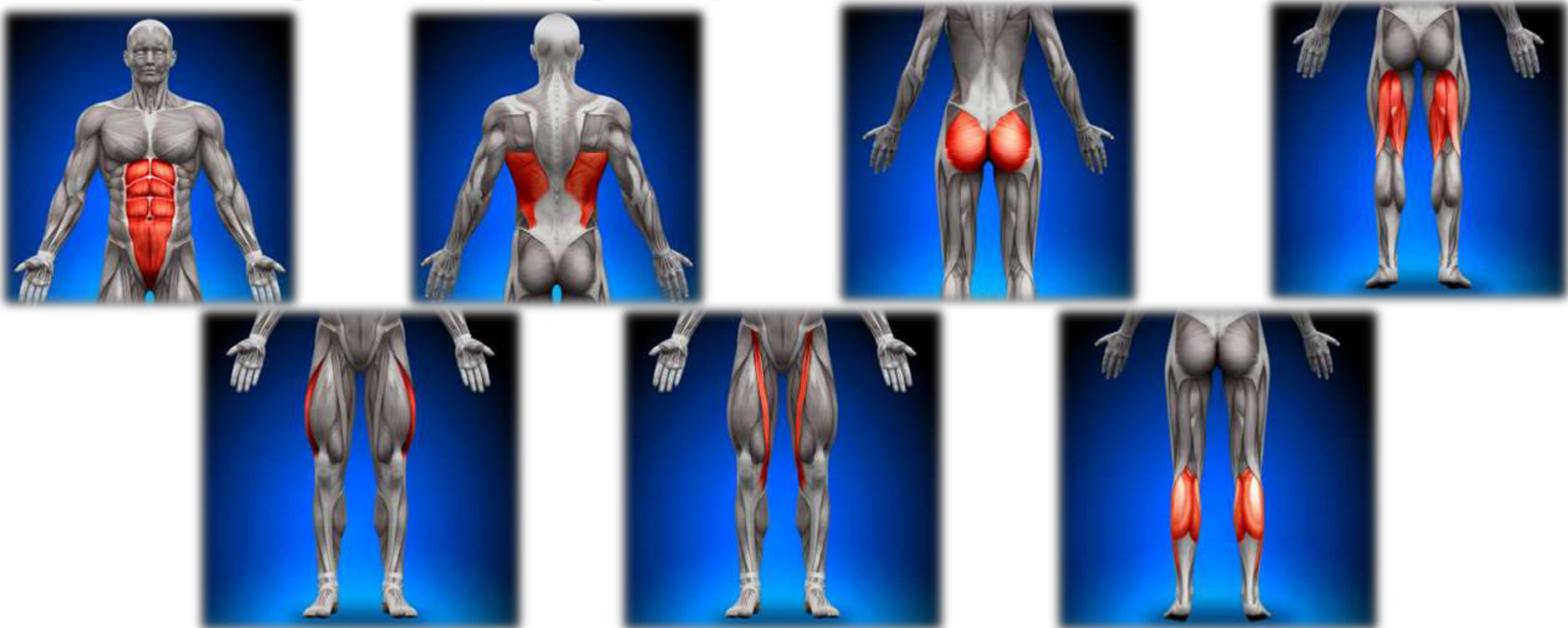
## Spiergroepen

- Ketenstelsel, alles is verbonden met elkaar.
- Wat zijn volgens jullie de belangrijkste spiergroepen in het voetbal?
- Eigenlijk gebruik je vrijwel alle spieren bij voetbal.



# Anatomie

## Belangrijke spiergroepen



# Onderwerpen

- **Blessurepreventie** (o.a. warming-up en adviezen)
- **Blessures** (in het voetbal i.c.m. podotherapie)
- **Therapiemogelijkheden** van de (sport)podotherapeut m.b.t. voetbalblessures

# Blessurepreventie

## Warming-up

- Hoe ziet jullie warming-up eruit?
  - Uitgebreide warming-up
  - *Maak gebruik van loopladders voor de coördinatie*
  - *(sommige) Loopoefeningen 2x herhalen*

Wel of geen rekoefeningen??

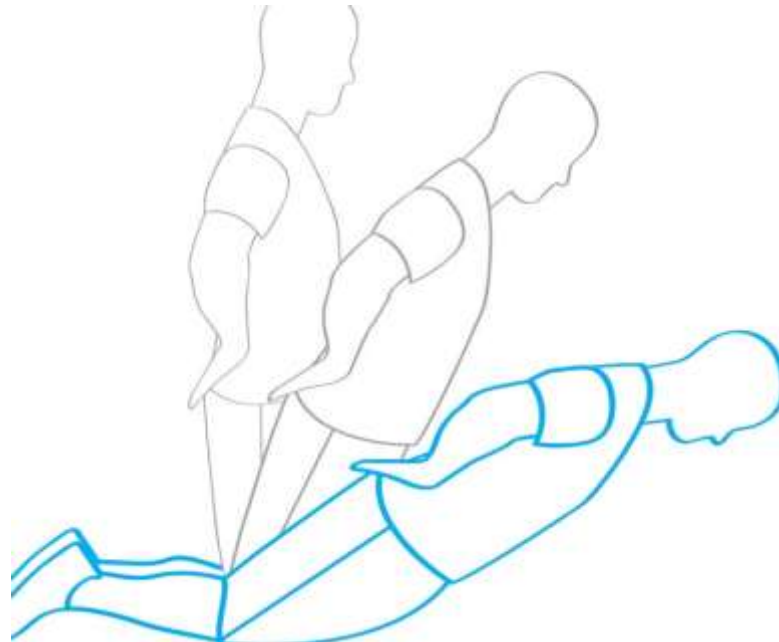

- Verschil in statisch of dynamisch rekken?



# Blessurepreventie

## Oefeningen

- Hamstrings (1): Nordic hamstring exercise
- FIFA 11+ oefeningen
- Stabiliteitsoefeningen

**FIFA 11+**

**PART 1: RUNNING EXERCISES - 8 MINUTES**

- 1. RUNNING STRAIGHT AHEAD
- 2. RUNNING HIP CUT
- 3. RUNNING HIP IN
- 4. RUNNING CROOKED INSIDE
- 5. RUNNING SHOULDER CONTACT
- 6. RUNNING CROSSED FORWARD & BACKWARDS

**PART 2: STRENGTH, PLYOMETRICS, BALANCE - 10 MINUTES**

- 1. THE BENCH STATIC
- 2. THE BENCH ALTERNATE LEG
- 3. THE BENCH ONE LEG LEFT AND HOLD
- 4. SEAT PUP'S BENCH STATIC
- 5. SEAT PUP'S BENCH HURT & LOWER HIP
- 6. SEAT PUP'S BENCH WITH LEG LIFT
- 7. HAMSTRING BRIDGE
- 8. HAMSTRING REVERSE PLATE
- 9. HAMSTRING ADVANCED
- 10. SINGLE LEG STANCE HOLD THE BALL
- 11. SINGLE LEG STANCE PUNCHING BALL WITH PARTNER
- 12. SINGLE LEG STANCE TEST YOUR PARTNER
- 13. ACROBATIC WITH TOE RAISE
- 14. ACROBATIC WALL DRUM LIFTS
- 15. SINGLE LEG SQUATS
- 16. JUMPING VERTICAL JUMPS
- 17. JUMPING LATERAL JUMPS
- 18. JUMPING BOX DRUMS

**PART 3: RUNNING EXERCISES - 2 MINUTES**

- 1. RUNNING ACROSS THE PITCH
- 2. RUNNING BOUNDING
- 3. RUNNING PLANT & CUT

FIFA and F-MARC logos are visible at the bottom of the poster.

(1) van der Horst N, Smits DW, Petersen J, Goedhart EA, Backx FJ. The preventive effect of the nordic hamstring exercise on hamstring injuries in amateur soccer players: a randomized controlled trial. Am J Sports Med. 2015 Jun;43(6):1316-23. doi: 10.1177/03635465145574057. Epub 2015 Mar 20. PMID: 25794868.



# Blessurepreventie

## Voetbalschoenen

Model	Positie	Noppen	Materiaal	Stabiliteit
Adidas Predator	Spits/creatief/doel	Driehoek	Leder	Medium
Adidas X	Creatief/back/centraal	Rond	Synth	Stijf
Adidas Nemeziz	Spits/10	Rond	Synth	Medium
Nike Tiempo Adidas Copa	Allround/verdediging/doel	Rond/recht	Leder	Medium
Nike Phantom	Spits/creatief/doel	Rond/recht	Synth	Medium
Nike Mercurial	Creatief/back	Rechthoek	Synth	Soepel

- Wel of geen sokje?
- Wel of geen veters?



# Blessures (in het voetbal i.c.m. podotherapie)

# Blessures

## Fear of re-injury

- Boodschap aan trainers en ouders:

*Een speler die vaak of een langdurige blessure heeft gehad, kan zich terughoudend opstellen als het gaat om weer (volledig) te gaan sporten.*

Zeker in de eerste paar dagen of soms weken zal dit voor kunnen komen.

Daar waar mogelijk, probeer een speler in het begin weer (langzaam) te integreren, bijvoorbeeld d.m.v. kaatser, 'kameleon', team met de meeste spelers etc.

# Blessures

## Die bij de podotherapeut komen

- Morbus Sever <sup>(2)</sup> (**tractie op groeischijf aan het hielbeen**)

*Achillespees "trekt" aan deze groeischijf en zorgt voor pijn.*

- Ontstaat bij (sportende) kinderen
- Bij veel sprint / sprong bewegingen → maximale trekkrachten op de groeischijf
- Binnen kanteling van de voeten/enkels
- Kan 60 tot 65 dagen duren



(2) Jansen I, Liem N. Morbus Sever bij jonge sporter. Podosophia. 2011 november 8; 19.

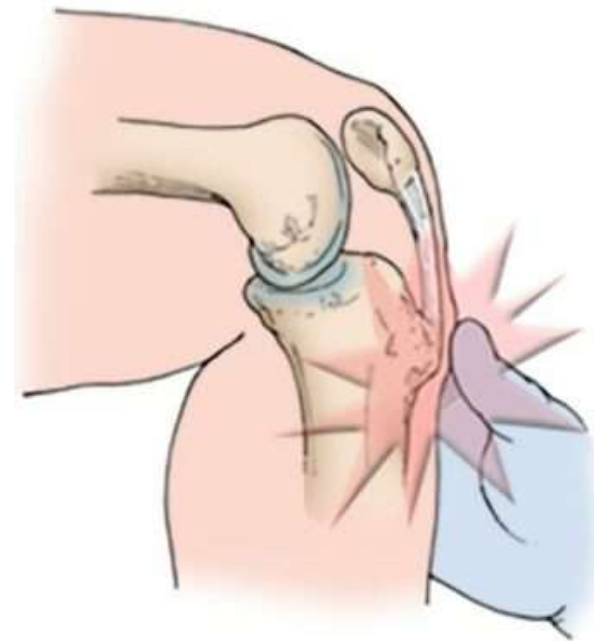
# Blessures

## Die bij de podotherapeut komen

- Osgood-Schlatter <sup>(3)</sup> (**“groei”pijn aan de voorzijde van de knie**)

*Vergrootte trekkrachten aan de patellapees.*

- Ontstaat bij (sportende) kinderen
- Veelvuldige kniestrekkingen (trapbewegingen en sprintbewegingen)
- Variërend tussen enkele maanden tot misschien wel 2 jaar



(3) Brukner P, Khan K. Clinical sports medicine. 5th ed. Sydney: McGraw-Hill Education; 2017.

# Blessures

## Die bij de podotherapeut komen

- Achillespees tendinopathie <sup>(4)</sup>
  - Biomechanische afwijking & standsafwijkingen
  - Beenlengteverschil
  - Verminderde mobiliteit van de (onderste) enkelgewrichten
  - Kan tot ruim 3 maanden duren



(4) Li, HY, Hua, YH. Achilles tendinopathy: current concepts about the basic science and clinical treatments. Biomed Res Int. 2016;2016:6492597.

# Blessures

## Die bij de podotherapeut komen

- Plantaire fasciopathie <sup>(5)</sup>
  - Afwijkende voetype (Holle of platte voet)
  - Vergrootte binnen kanteling van de voeten
  - Verminderde enkelmobiliteit
  - 3 tot 9 maanden



(5) Gariani K, Waibel FWA, Viehöfer AF, Uçkay I. Plantar Fasciitis in Diabetic Foot Patients: Risk Factors, Pathophysiology, Diagnosis, and Management. Diabetes Metab Syndr Obes. 2020 Apr 22;13:1271-1279. doi: 10.2147/DMSO.S184259. PMID: 32368120; PMCID: PMC7183784.



# Blessures

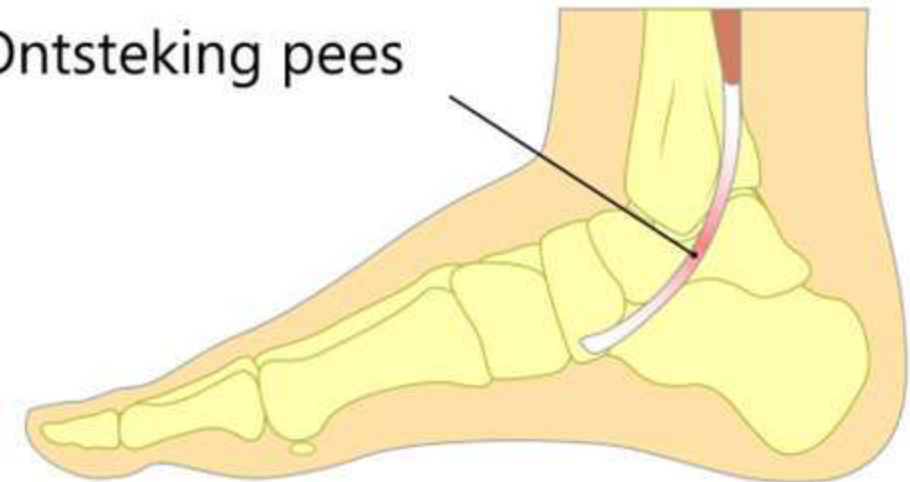
## Die bij de podotherapeut komen

- Tendinopathie M. Tibialis posterior (3)
  - Hardlopen / veel rennen/wandelen
  - Binnen kanteling onderste enkelgewricht / verkeerde gang
  - Vergrootte mobiliteit enkelgewricht
  - 6 - 8 weken



## Tendinopathie

Ontsteking pees

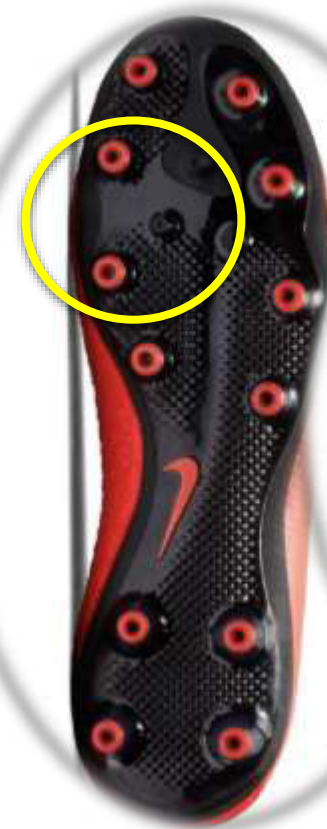
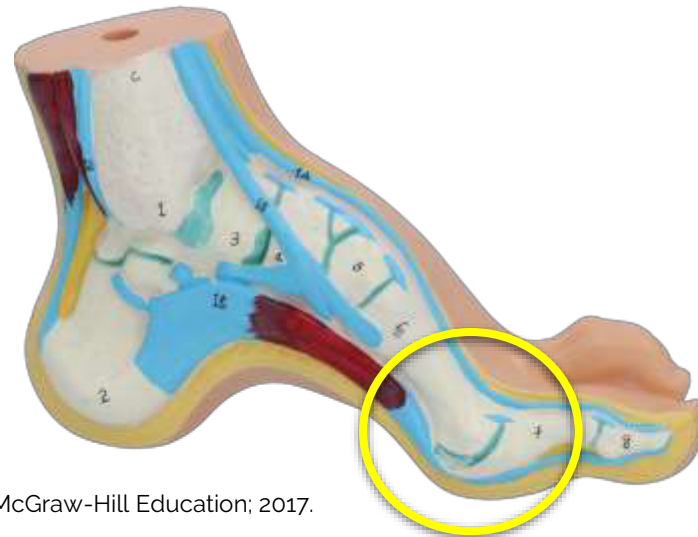


# Blessures

## Die bij de podotherapeut komen

- Ossa sesamoiditis <sup>(3)</sup>

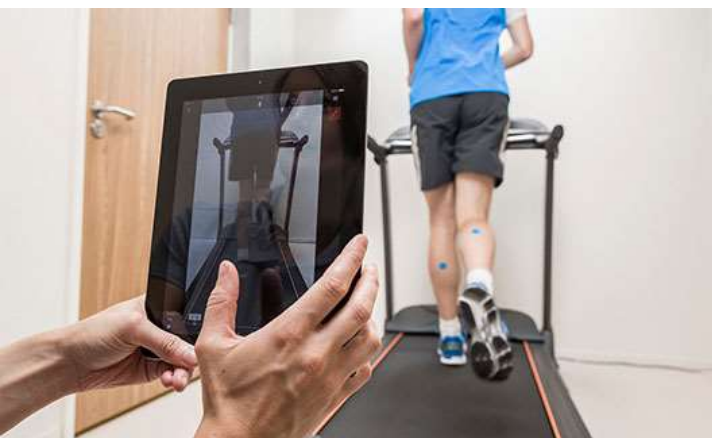
- Afwijkende voettype (Holle of platte voet)
- Vergrootte binnen kanteling van de voeten
- Noppen precies onder pijnlocatie
- Gemiddeld 6 weken



(3) Brukner P, Khan K. Clinical sports medicine. 5th ed. Sydney: McGraw-Hill Education; 2017.

# Therapiemogelijkheden van de (sport)podothérapeut m.b.t. voetbalblessures

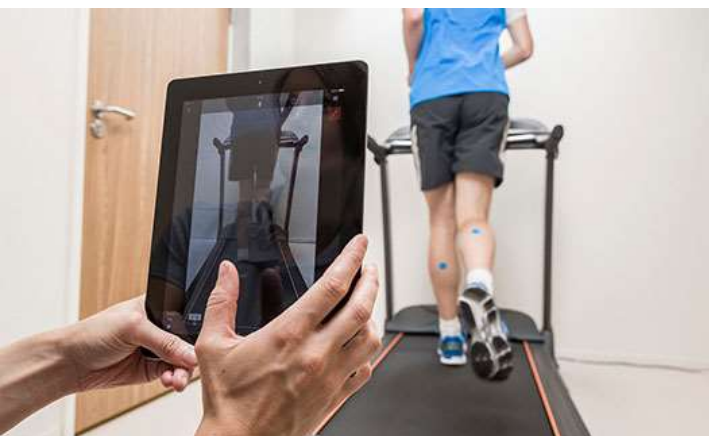
# Therapiemogelijkheden



- Schoenadvies
- Schoenmodificatie
- Vervaardigen van zolen
- Vervaardigen van ortheses
- Taping
- Voorlopige vilttherapie
- Instrumentele behandeling
- Oefeningen geven
- Manipulatie
- Dry needling
- Shockwave



# Meest voorkomende bij voetballers



- **Schoenadvies**
- Schoenmodificatie
- **Vervaardigen van zolen**
- Vervaardigen van ortheses
- **Taping**
- Voorlopige vilttherapie
- Instrumentele behandeling
- **Oefeningen geven**
- **Manipulatie**
- Dry needling
- Shockwave



# Vragen

