



Fit2Perform
Sports performance & Rehab Centre
Ommedijk



Aan het woord:



Maarten de Fockert

- Sportfysiotherapeut Praktijk voor Fysiotherapie Ommedijk

Sedert vele jaren fanatiek duursporter (triatlon)
Meer dan 25 jaar looptrainer en triatlontrainer
Sportfysiotherapeut en sportschoeiselanalist
Mede ontwikkelaar / docent postHBO scholing
Hardlopen zonder Blessures van de Hogeschool
Leiden

“In de afgelopen maanden hebben veel mensen de “stoute” hardloopschoenen aangetrokken om te gaan hardlopen. Hardlopen is een geweldige manier om te bewegen. Het kost weinig tijd, verbetert op korte termijn de conditie en is een goede manier om het drukke soms stressvolle leven even achter je te laten. Helaas zien wij dat er erg veel blessures ontstaan door de bekende beginners valkuilen. Denk aan een te snelle opbouw, matige looptechniek of verkeerd schoeisel. Wij hebben hier veel ervaring mee en kunnen je helpen om deze beginnersfouten te voorkomen of te verhelpen”.

Wij bieden:

- Ervaren blessurediagnostiek evt. met behulp van echo-onderzoek
- Loopanalyse met videoregistratie
- Loopschoeiselanalyse en advies
- Looptechniektraining op locatie
- Samenwerking met sportdiëtiste
- Samenwerking met sportpodoloog
- Samenwerking met gespecialiseerde winkels op gebied van hardloopschoeisel
- Inspanningstesten met hartslagzone bepaling op de watt bike
- Schema's voor beginners en gevorderden
- Diverse behandelmogelijkheden als manuele therapie, dryneedling, shockwave, etc.
- Loopgroep Leiderdorp (iedere dinsdagavond)

Wij kijken altijd naar het hele verhaal van de hardloper:

- Welke schakel in het lichaam is de oorzaak van evt. de klachten We kijken van grote teen tot wervelkolom.
- Zijn de klachten te verklaren vanuit de trainingsopbouw?
- Is het schoeisel goed?

Welke klachten zijn kenmerkend voor hardlopers:

- Hielspoor
- Achillespees
- Shinsplints
- Lopersknie
- Peesplaat buitenzijde heup
- Rugklachten

Wilt u gaan hardlopen en wilt u daar advies over of heeft u klachten gerelateerd aan het hardlopen?

Neemt u dan contact op met ons:

Praktijk voor Fysiotherapie Ommedijk

Ommedijk 186
2353 GP Leiderdorp
071 5417069

info@fysiotherapieommedijk.nl
www.fysiotherapieommedijk.nl
www.fit2performommedijk.nl