

## HARDLOOPANALYSE

Er lopen steeds meer mensen hard, zelfstandig of in groepsverband. Wij als fysiotherapeuten zien vaker mensen met hardloopgerelateerde klachten. Ook krijgen we meer de vraag hoe men kan voorkomen hardloopblessures te krijgen.

Een aantal factoren zijn hierbij belangrijk, waarvan een juiste hardlooptechniek één van die factoren is.

### Hoe weet je nu of je een geschikte hardlooptechniek hebt?

Met behulp van een speciale hardlooptechniek-opstelling (loopband, 2 highspeedcamera's en berekeningssoftware) kunnen we bepalen waar in de hardlooptechniek valkuilen zitten, gevaren voor ontwikkelen van blessures of zelfs in geval van blessures, de oorzaak op kunnen sporen.

Wil je weten hoe je loopt en wat je kunt doen aan (het voorkomen van) blessures? Maak dan een afspraak voor een hardlooptechniek-analyse!

### Het onderzoek

De analyse bestaat uit:

- Intake om duidelijk te krijgen wat de blessure is
- Het opnemen van de hardlooptechniek op de hardloopband met korte broek en eigen hardloopschoenen
- Het analyseren van de hardlooptechniek met speciaal daarvoor ontwikkelde software
- Lichamelijk onderzoek om te bepalen waar de knel- en verbeterpunten zitten. Denk hierbij aan verkorte of verzwakte spieren, gewrichten die niet beweeglijk genoeg zijn
- Advies en rapportage van de intake, opname van de hardlooptechniek en het lichamelijk onderzoek

### De kosten

- ✓ Als je aanvullend verzekerd bent voor fysiotherapie, wordt de analyse zoals hierboven beschreven, gedeclareerd bij je zorgverzekeraar als een intake & screening fysiotherapie. Daarnaast vragen we een bedrag van €15,- bij te betalen.
- ✓ Indien je niet aanvullend verzekerd bent voor fysiotherapie, vragen wij voor de totale analyse met advies en rapportage een bedrag van €65,-.

