



Podotherapie Reggestreek

(OVER)BELASTING



Belasting – belastbaarheid en overbelasting

Een groot deel van blessures of klachten aan de voeten, enkels, knieën of rug zijn overbelastingsklachten. Overbelasting ontstaat op het moment dat u meer doet (belasting) dan dat het lichaam aankan (belastbaarheid).

Belasting

De belasting is een optelsom van een aantal factoren zoals:

- werk: staand of zittend beroep
- sportactiviteiten
- voetstand
- schoenen
- (fors) overgewicht

Bij sporten wordt de belasting op het lichaam groter, maar dit geldt ook als er verkeerde schoenen gedragen worden. Een kleine afwijking in de voetstand kan door verkeerde schoenen flink versterkt worden, waardoor de belasting op bepaalde spieren of pezen extra hoog wordt.

Belastbaarheid

Ook de belastbaarheid is een optelsom van verschillende factoren, zoals:

- geslacht
- leeftijd
- mate waarin men getraind is
- fitheid

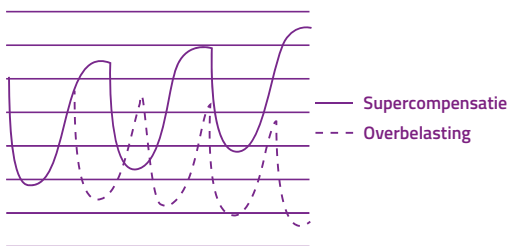
Mannen zijn vaak wat hoger belastbaar dan vrouwen. Maar de mate waarin u getraind en fit bent speelt ook een grote rol. Als u bijvoorbeeld verkouden of griepig bent, bent u minder belastbaar dan wanneer u topfit bent.

Wij helpen u een stap vooruit!



Supercompensatie

Overbelasting ontstaat als belasting en belastbaarheid niet meer in evenwicht zijn. Eenmalig te veel doen is over het algemeen geen probleem. Als u het de dagen erna iets rustiger aan doet, heeft het lichaam weer de mogelijkheid te herstellen van deze overbelasting en kan het zelfs sterker worden. Dit principe heet supercompensatie en is het idee bij vooruitgang door training. Het lichaam gaat zich aanpassen aan de belasting die gevraagd wordt. Als u vervolgens op het punt dat het lichaam sterker is dan vóór de eerste training weer opnieuw gaat trainen, gaan er weer wat spiervezels kapot, maar met rust herstelt het lichaam dit weer en zullen de spieren nog sterker worden.



Overbelasting

Maar het principe van supercompensatie zal de andere kant op werken bij overbelasting/overtraining. Als u geen of niet voldoende rust neemt en weer gaat belasten terwijl nog niet alle spiervezels hersteld zijn, dan gaan er nog meer vezels kapot en wordt de spier of pees zwakker. Op een gegeven moment zijn er dan zoveel vezels kapot dat de pijnklachten langdurig aanhouden en kan ook een ontstekingsreactie ontstaan. Op dat moment is er sprake van een overbelastingsklacht.

Herstel

Om deze klachten weer te laten genezen, zal de balans tussen belasting en belastbaarheid hersteld moeten worden. Dit kan gebeuren door de belastbaarheid te vergroten, bijvoorbeeld door middel van fysiotherapie. Maar ook door de (sport)belasting te verlagen door tijdelijk minder te trainen. De podotherapeut kan met behulp van podotherapeutische zolen de voet ondersteunen, waardoor de belasting op de spieren en pezen in de voeten en benen lager wordt. Ook kan er specifiek (sport)schoenadvies gegeven worden.

www.podotherapiereggestreek.nl 0548-794515