

# FysioZwolle

## Laat sporters optimaal presteren dankzij VSO sportzolen



Sporters met voetklachten kunnen sinds ongeveer een jaar bij FysioZwolle terecht voor een speciale aanpak. In vestiging Zorgpunt Zuid in Zwolle kunnen sportgerelateerde klachten en blessures behandeld worden met VSO sportsteunzolen. “We hebben hier al veel mensen geholpen met op maat gemaakte steunzolen die hun sportbewegingen ondersteunen. We zijn heel tevreden over de resultaten”, zegt MSc sportfysiotherapeut Jody Hemminga, die deze service samen met haar vakgenote en collega Joyce de Weerd aanbiedt.

FysioZwolle is hiervoor vanaf oktober 2021 een samenwerking aangegaan met het sportmedisch centrum in Papendal, dat de VSO-sportscholen mede hielp ontwikkelen. Hiermee maakt FysioZwolle deel uit van het VSO-Netwerk, een landelijk samenwerkingsverband van (sport)fysiotherapeuten met een brede kennis van vooral voetgerelateerde klachten in de bewegingsketen. De op maat gemaakte, sportspecifieke steunzolen van VSO zijn ontwikkeld door Jules van de Veen, registerpodoloog van Sport Medisch Centrum Papendal en directeur van VSO.

“Als fysiotherapeut vinden we het belangrijk dat we sporters op een uitgebreidere manier kunnen helpen”, zegt Jody. “Dat deden we al langer met speciale trainingsprogramma’s, maar als FysioZwolle willen we mensen ook helpen met perfect op maat gemaakte steunzolen. Via de samenwerking met VSO kunnen we nu ook zelf inventariseren of de voet invloed heeft op de sportblessure. We richten ons bij deze speciale zolen in de eerste plaats op sportbeoefening, zowel op recreatief niveau als voor (semi)topsporters, alsmede sportende kinderen. Daarnaast zijn de zolen ook geschikt voor mensen die wellicht minder sporten, maar toch klachten ervaren die kunnen samenhangen met de voet.”

### Verend en comfortabel

De VSO-sportzool verschilt van een orthopedische steunzool doordat hij verend en zeer comfortabel is, en bovendien is samengesteld op basis van sportbeoefening. De zool verdeelt de sportbelasting beter en gelijkmatiger over de gehele voet. Ze zijn onder te verdelen in twee categorieën: zolen die geschikt zijn voor spelsporten (die kunnen variëren in toplaag en goed tegen wrijving kunnen) en voor hardlopen. Die laatste zijn overwegend gladder van structuur. Voor het VSO voet- en

loopenanalyseconcept volgden Jody en Joyce een aanvullende cursus waarmee ze zelf hun kennis hebben bijgespijkerd.

### Voor wie?

Een VSO sportzool is geschikt voor sporters die optimaal willen herstellen van blessures, bij verkeerde loophoudingen (zoals de voet of enkel die bij het lopen ‘naar binnen valt’), of bij klachten in de voet, enkel, knie of heup. Ze kunnen bijvoorbeeld helpen bij een zogeheten lopersknie, hielspoor-, achillespees-, kuit-, heup- en rugklachten. Maar hij kan ook uitkomst bieden voor mensen die verantwoord willen sporten, hun prestaties willen verbeteren of die meer comfort willen ervaren als ze lang staan of veel lopen.

### Hoe werkt het?

Bij het voet-looponderzoek kijkt de fysiotherapeut naar de samenhang tussen de klachten en de stand van de voet. “Met een 2D-scan, een dynamische digitale drukmeting en (hard)loopopnames brengen we de voet volledig in kaart”, legt Jody uit. “Met de voet- en loopenanalyse stellen we vast of de stand en de beweging van uw voeten klachten veroorzaken.”

De VSO sportzool kan bijvoorbeeld bijdragen aan een verbeterde hielheffing of extra demping in de hiel. Ook het type zool kan verschillen. Jody: “Alles is maatwerk, dus waarschijnlijk is geen enkele aangemeten sportzool hetzelfde. De procedure start met een lichamelijk onderzoek. Die bestaat uit een statische scan, waarbij we bekijken hoe de natuurlijke druk over de voeten verdeeld is, en een dynamische scan, waarbij we vaststellen welke voetproblemen zich tijdens het lopen of rennen voordoen.”

De gegevens van de metingen worden opgestuurd naar LFT (Leading Foot Technology, de fabrikant van deze voetscanners in Nijverdal, dat de productie van de zool verzorgt. “Wij

maken gebruik van hun software en meetapparatuur, zodat alle gegevens in de order met hun werkwijze en apparatuur overeenkomen. Meestal is de zool binnen vijf tot acht werkdagen klaar.”

### Controle en nazorg

“De meeste mensen zijn nog onder behandeling bij ons voor de sportblessure en daarbij kijken we vervolgens of de zool goed zijn werk doet. Indien iemand geen fysiotherapeutische behandelingen meer heeft staan, wordt er een telefonische evaluatie gepland. We kijken dan goed of de zool goed in de schoen zit en controleren of deze goed aanvoelt”, legt Joyce uit. “Het is soms even wennen, maar normaal gesproken kunnen we na korte tijd vaststellen of ze ook op lange termijn soelaas gaan bieden. In de daaropvolgende weken voeren we de nodige controles en eventuele aanpassingen uit. Ook voor ons is deze vorm van samenwerking heel prettig, omdat we zo een goede controle kunnen houden over de pasvorm en de werking van de sportsteunzolen.”

Er zijn ook specifieke steunsportzolen voor kinderen en voor mensen die niet intensief sporten. “Met name voor kinderen met klachten aan de groeischijven rond de knie kan het een uitkomst zijn. En soms niet alleen voor hen. Met enige regelmaat merken we dat bijvoorbeeld broertjes of zusjes er ook toe overgaan als het gezin merkt dat het eerste kind er beter door functioneert. De ervaring van de één zet soms een ander gezins- of familielid op het spoor”, aldus Jody.

Er gelden standaardprijzen voor de sportsteunzolen. Volwassenen betalen 185 euro en kinderen t/m 12 jaar 164 euro. Wie verzekerd is bij Zilveren Kruis (drie sterren) kan deze kosten gedeeltelijk vergoed krijgen.



FysioZwolle  
Van der Heydenstraat 6-1, Zwolle  
Tel. 038 - 420 31 00  
[www.fysiozwolle.nl](http://www.fysiozwolle.nl)