

SCHOENEN & PODOLOGIE



XCELSIOR 



Introductie

Jos Gerner

Podoloog en Podoposturaal therapeut

Manueel Therapeut voet en enkel

Echografist voet en enkel post HBO

Mede-eigenaar Xcelsior Podologisch Kenniscentrum
specialisten:

- Podologie
- Podotherapeut
- Podoposturaal therapeut
- Manueel therapeut
- Fysiotherapeut
- Voetentrainer (i.o.)
- Personal Trainer



DAGELIJKS
LEVEN

MOTIONLAB

Wat doet de podoloog?

Hielpijn en fasciitis plantaris:

- Huidige situatie en voorgeschiedenis
- Zorgvraag
- Onderzoeken:
voetfunctie, ROM, statisch
en dynamische beeld met camera
en drukmat
- Echografie
- Diagnose
- Behandelplan



Orthopedisch chirurgen Vs. Xcelsior

Aanpak orthopedisch chirurgen Maartenskliniek

1. Toelichting belasting/belastbaarheid en rekken kuitspieren staande met knie recht en met knie gebogen.
2. Na twee maanden bellen, 50 % geen vervolg
3. Als de belasting niet verder naar beneden kan: inlegzolen en ESWT
4. Twee maanden daarna weer bellen.
5. Als de belasting niet verder naar beneden kan: gips.



Orthopedisch chirurgen Vs. Xcelsior

Aanpak Xcelsior

1. Belasting aanpassen aan de belastbaarheid
2. Rekken fascie plantaris/ manueel therapie
3. Zo nodig inlegzolen
4. EPTE/ESWT en oefeningen verwijzen naar M&O fysiotherapie of eigen fysiotherapeut/voetentrainer.



Onderbouwing

Efficacy of foot orthoses for the treatment of plantar heel pain

PubMed 2018 N. Rasenberg

Foot orthoses are not superior for improving pain and function compared with sham or other conservative treatment in patients with PHP.

Prospective Randomized Trial of Electrolysis for Chronic Plantar Heel Pain

Tomás Fernández-Rodríguez, PhD e.a. mei 2018

With chronic plantar heel pain, ultrasound-guided percutaneous needle electrolysis improved pain and function. This treatment may also decrease fascia thickness.

Level I, randomized controlled trial.



Onderbouwing

Fong DT, Pang KY, Chung MM, Hung AS, Chan K.

Clin Biomech. 2012; 27(10):1072-1077

Evaluation of combined prescription of rocker sole shoes and custom-made foot orthoses for the treatment of plantar fasciitis.

The findings indicate that a combined prescription of rocker sole shoes and custom-made foot orthoses had greater immediate therapeutic effects compared to when each treatment had been individually prescribed.

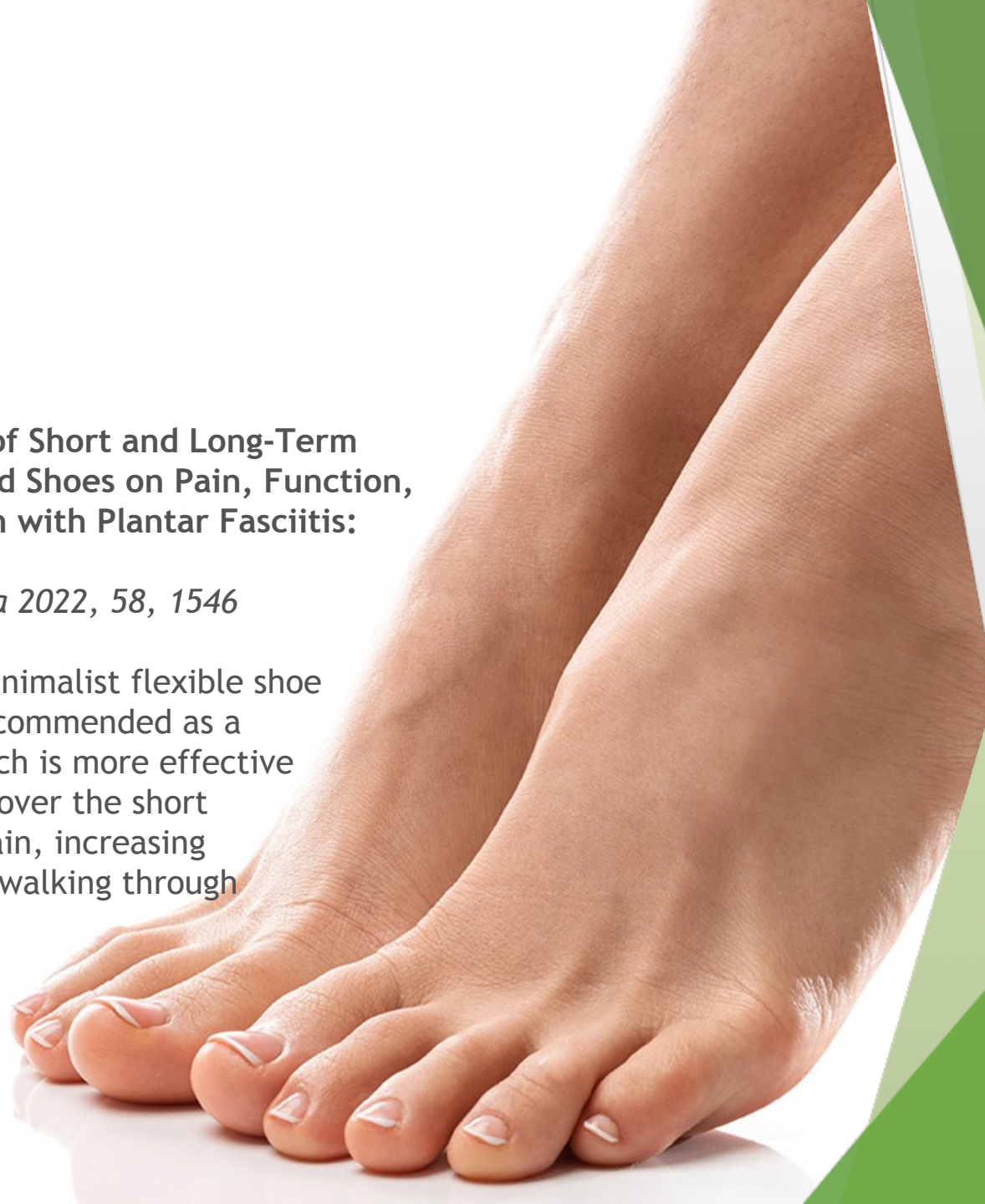


Onderbouwing

Ribeiro, A.P., João, S.M.A. The Effect of Short and Long-Term Therapeutic Treatment with Insoles and Shoes on Pain, Function, and Plantar Load Parameters of Women with Plantar Fasciitis:

A Randomized Controlled Trial. Medicina 2022, 58, 1546

A customized insole associated with a minimalist flexible shoe during a gait-training protocol can be recommended as a conservative mechanical treatment, which is more effective than the minimalist flexible shoe alone, over the short and long term, for reducing calcaneus pain, increasing function and foot health, and improving walking through reduced plantar load in women with PF.



Onderbouwing

Whittaker, Glen A, Shannon E Munteanu, Hylton B Menz, Jade M Tan, Chantel L Rabusin, Karl B Landorf.

Foot orthoses for plantar heel pain: a systematic review and meta-analysis. Br J Sports Med 2018;52:322-328.

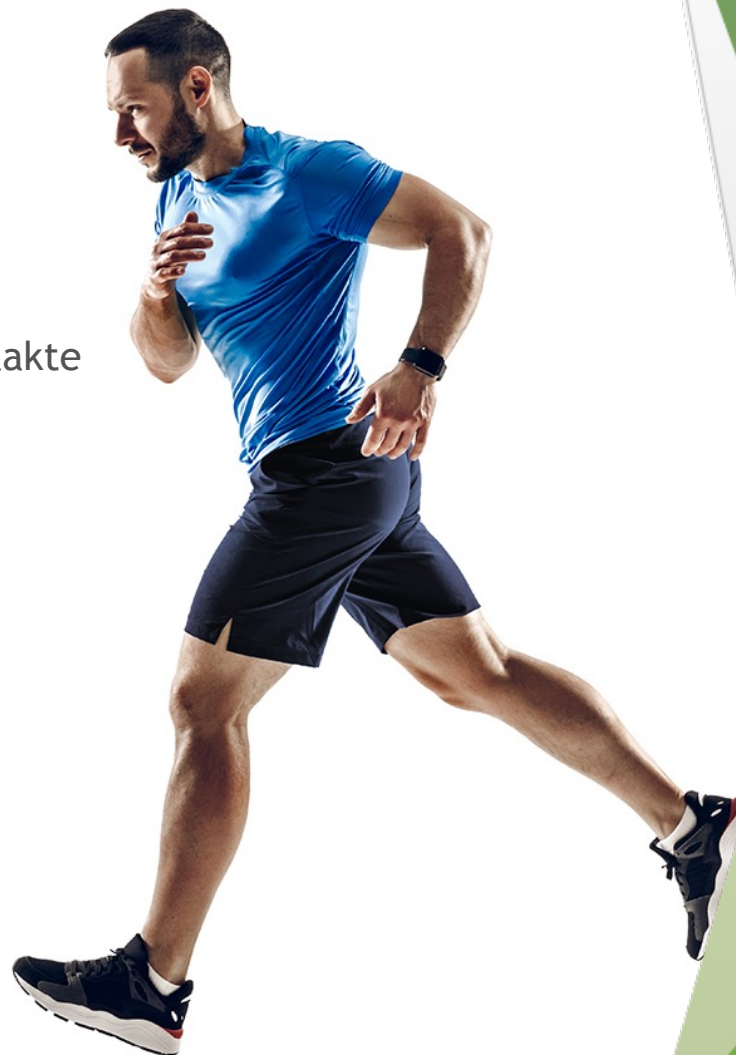
There is moderate-quality evidence that foot orthoses are effective at reducing pain in the medium term, however it is uncertain whether this is a clinically important change.



Praktijk voorbeeld Xcelsior

Test 10 proefpersonen kregen 2 paar zolen. Een op maat gemaakte van 3D scan en een standaard zool ontwikkeld voor hielpijn. Na 6 weken controle en op welke zolen ze liepen.

Resultaat: 6 van de 10 kozen voor de Prefab zool!



OOFOS

Oofos slippers

Klanten gaven aan wel op slippers van Oofos te kunnen lopen zonder pijn

Nu: iedereen laten we een paar slippers passen voor thuis. Velen kiezen er dan ook voor!



X- sensible

Hiel is zacht, in het midden een hard blokje en voorvoet zacht met vrij stijve zoolconstructie. Grote teensprong zorgt voor minder hard te hoeven werken voor de F.P.

Hardloopschoenen met carbon zool, stijve zool constructie voor hardlopers.



Conclusie

- Self limiting disease (Gaaf van zelf over)
- Maatwerk in overleg met klant
- Bereidheid om de belasting te verminderen
- Samen een realistisch doel te bepalen
- Meerdere behandelmogelijkheden is beter dan een
- Uitleg dat klant zelf ook aan zet is om de voet beter belastbaar te maken





*Heeft u nog vragen over schoenen of blessures?
Mail: jos.gerner@xcelsior.nl*

laat je klacht
niet lopen!



XCELSIOR 