

## Fysiotherapie Minck

### De goede, krachtige voet

Boven de 45 jaar heeft 20 -24 % van de mensen last van de voeten.

Heeft u klachten van de voeten en weet u niet hoe dit komt of hoe u hier vanaf kunt komen? LEEST U VERDER!

### Wat zijn de uitgangspunten bij het oplossen van voetklachten?

- Bewegen gaat vanzelf als er voldoende en gevarieerd bewogen wordt.
- De gewrichten van de voeten moeten volledig gebruikt kunnen worden voor optimale functie.
- Om spieren te trainen moet de belasting goed opgebouwd worden, vandaar dat huiswerk oefeningen van belang zijn.
- Kritisch kijken naar de schoenkeuze en het dragen van evt. podologische zolen.

### Indicatie voor fysiotherapie?

- Achillespeesklachten
- Hielspoor
- Ingezakte voet
- Standsafwijking van de tenen, hallux valgus, hamertenen.
- Kramp in de voeten of de tenen
- Wattengevoel in de voorvoet
- Instabiliteit van de enkel
- Nachtelijke kramp in de voeten of kuiten

### Wat kan de fysiotherapeute in het onderzoek doen?

- **video loopanalyse:** de fysiotherapeute bekijkt uw looppatroon op de loopband.
- **Voetafdruk:** een statische en dynamische afdruk van de voet om inzicht in uw voetspanning te krijgen.
- De **bewegingsmogelijkheden** van de voet bekijken.
- **Spierkracht** van voetspieren testen.
- **Totale bewegingsketen:** rug, buik, heup, knie en enkel op spierkracht en bewegelijkheid testen.
- **Schoenen en zolen bekijken**

### Wat kunt u verder van fysiotherapie verwachten t.a.v. training van de goede, krachtige voet?

advies of training kan ondersteund worden door fysiotherapie:

- Huiswerk oefeningen
- Kinesiotaping of MCT
- 3D manuele therapie
- tussen evaluatie na 4 weken trainen.
- Eindevaluatie na 2 tot 3 maanden, afhankelijk van de vorderingen.
- Schoenadvies

### Kosten:

**Voetklachten** vallen onder de fysiotherapie behandeling in uw aanvullende verzekering.

### Zie websites :

[www.fysiotherapieminck.nl](http://www.fysiotherapieminck.nl)  
[www.goedvoets.com](http://www.goedvoets.com)

### Afspraak:

u kunt contact opnemen met:

**Monica Minck**

**tel: 06 - 46523557**

### Locatie:

**Oase Feelgood & Cure Center**



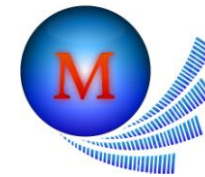
**mw. drs. Monica R. Minck**  
**tel: 06 - 46523557**  
**m.r.minck@upcmail.nl**  
**www.fysiotherapieminck.nl**

**Amstellaan 2b**  
**1442 RX Purmerend**



**algemene fysiotherapie**  
**AGB code 04107237**

**Koninklijk Nederlands Genootschap**  
**voor Fysiotherapie**



**Fysiotherapie Minck**

**Bewust Beter Bewegen**

**goedvoets**  
**door het leven**

**fysiotherapie bij voetklachten**

**Een andere kijk op voeten en schoenen**