

Nieuwsbrief Nordic Walking Eindhoven (16)

maart 2016

Beste wandelaars,

Afgelopen zondag weer een frisse, zonnige wandeling kunnen maken. Nadat we flink de beenspieren hebben laten werken, hadden we het geluk om 4 reeën te kunnen spotten. Wat een prachtige belevenis, mijn dag kon niet meer stuk!



We wandelen inmiddels met een flinke groep, soms zijn we met 12 tot 15 deelnemers. Er komen er bij en er stoppen deelnemers of stappen over naar Generaal Michaëls (atletiek vereniging te Best) De griepgolf is weer op zijn retour, dus gaan we het warmere weer tegemoet. We zijn alweer bezig met het plannen van een voorjaars wandeling, deze wordt op 17 april gehouden. Maria en Ina zullen de tocht uit gaan zetten. Hierna zullen we de gezamenlijk verzorgde de lunch gaan verorberen. De dagen worden weer langer en we gaan weer richting de feestdagen. Let op: de agenda onderaan deze nieuwsbrief geeft de data aan dat er (ivm feestdagen) geen Nordic Walking verzorgd wordt door Ina. Hieronder weer wat tips en wetenswaardigheden. Veel leesplezier!

Winst zonder frisdrank



Frisdranken zijn een soort sluipmoordenaars. Welke alternatieven heb je?

Wanneer je stopt met het drinken van koolzuurhoudende dranken, zul je er verstand van staan hoe snel je zonder kunt en hoe snel je je beter voelt. Er is nog een positief effect: gewichtsverlies.

www.nordicwalkingeindhoven.nl
ina.verhallen@gmail.com tel: 06-15157786



Als je geregeld frisdrank drinkt (geen light frisdrank), krijg je honderden loze calorieën binnen zonder een enkele nuttige voedingsstof. Onderzoek heeft aangetoond dat je lichaam de energie in frisdranken niet als zodanig herkent. Dat betekent dat je na het drinken ervan je je nog steeds onverzadigd en hongerig voelt, terwijl je zojuist een hele maaltijd aan calorieën naar binnen hebt geslokt.

Nu denk je misschien dat je gered bent zodra je overstapt op light-frisdrank. Helaas. Hoewel wetenschappelijk onderzoek uitwijst dat het geen invloed heeft op je stofwisseling of eetlust, melden veel mensen dat zij gewicht zijn kwijtgeraakt zodra ze stopten met light frisdranken.

Toch is stoppen met frisdrank makkelijker gezegd dan gedaan, ze zijn immers prima dorstlessers en smaken zo lekker. Hier zijn een paar opties die je als alternatief kunt overwegen.

- water op smaak gebracht met schijfjes citroen, limoen, komkommer, watermeloen of munt (en bewaar dit in de koelkast);
- thee, of dat nu kruidenthee, groene thee of zwarte thee is. Voeg eventueel wat honing toe;
- magere melk;
- koffie;
- water met een scheut vruchtensap.

Beloof jezelf dat je gedurende een korte periode geen frisdrank zult drinken, bijvoorbeeld een dag of een week, en bekijk hoe dit je afgaat. Op zo'n moment kun je meteen wennen aan de bovenstaande alternatieven. De kans bestaat dat je helemaal geen trek meer hebt in frisdrank.

13 vragen over voetklachten

Zo blijven uw voeten topfit!

Een mens legt gedurende zijn leven al lopend gemiddeld 185.000 kilometer af. Dat is viermaal de wereld rond! Logisch dat onze voeten met het ouder worden een beetje beginnen te piepen en te kraken. Gelukkig zijn voetklachten vaak prima te verhelpen én te voorkomen.

Volgens de Nederlandse Vereniging van Podotherapeuten krijgt 57 procent van de Nederlanders tijdens zijn leven een of meerdere keren last van voetproblemen. Omdat we gemiddeld steeds ouder worden en langer actief blijven, stijgt het aantal voetklachten op oudere leeftijd.

www.nordicwalking eindhoven.nl
ina.verhallen@gmail.com tel: 06-15157786



Wat zijn de oorzaken van de problemen bij 50-plussers?

- Slappere spieren en pezen. De 107 gewrichtsbanden en 19 spieren en pezen in de voeten worden in de loop van ons leven wat slapper. Ze moeten dan harder werken om het lichaam in balans te houden, wat een vermoeid gevoel kan geven.
- Te krap schoeisel. Hoe meer de boel uitrekt, hoe meer ruimte er tussen de 26 voetbotjes ontstaat. De voet wordt wat langer en vooral breder, ook wel een 'doorgezakte voet' genoemd. Schoenen die altijd prima pasten, komen opeens (te) strak te zitten. Gevolg: pijnlijke, branderige en vermoeide voeten, overmatige eeltvorming, likdoorns, ingroeiende teennagels of knobbels aan de grote tenen.
- Dunnere vetkussentjes. De vetkussentjes onder de bal van de voet en de hiel worden met het ouder worden bovendien dunner, soms met pijnklachten tot gevolg. Mensen hebben dan het gevoel dat ze op steentjes of direct op hun botjes lopen.
- Slijtage kraakbeen. Het kraakbeen tussen de voetgewrichten slijt, waardoor eerder stijfheid, pijn en vergroeiingen optreden.
- Afwijkende voetstand. Een verkeerd staande voet – bijvoorbeeld te veel naar binnen of naar buiten – kan eveneens voor overbelasting en pijn of zelfs een ontsteking zorgen. Soms ook voor klachten in de enkel, knie, heupen, de rug of de nek.
- Verminderde doorbloeding. Minder bloedtoevoer in benen en voeten zorgt voor een drogere huid en daarmee voor meer kans op kloven (scheurtjes) en wondjes. Die genezen bovendien minder snel. Hetzelfde geldt voor eventuele schimmelinfecties in de huid of de nagel.

Wie loopt er extra risico?

- Diabetespatiënten hebben vaak slecht doorbloede voeten, met alle gevolgen van dien (*zie vraag 2*). Bovendien worden de zenuwen in hun voeten aangetast, waardoor ze pijn niet goed meer voelen. Een onopgemerkt wondje kan zo makkelijk verergeren en ontstoken raken. Vandaar dat diabetici dagelijks hun voeten moeten controleren en eventueel laten verzorgen.
- Reumapatiënten hebben vaak pijn in een voet door ontstekingen, vergroeiingen en stand veranderingen. Een podotherapeut kan speciale zooltjes maken om de druk op de voet te verlichten.
- Mensen met dementie lopen in een verwarde toestand vaak heel veel, wat tot voetklachten kan leiden. Of ze zijn juist bedlegerig, waardoor doorligplekken aan de hak kunnen ontstaan. Een bijkomend probleem is dat demente patiënten niet altijd in staat zijn pijn kenbaar te maken. Zo kunnen hun voetklachten soms onbehandeld blijven of ongemerkt verergeren.
- Vrouwen hebben in het algemeen vier (!) keer zoveel voetklachten als mannen. Dat komt vooral door de hoge hakken die zij dragen. Hoe hoger de hak, hoe meer de botjes, spieren, banden en pezen in de voorvoet en de tenen bij elkaar worden geduwd. Die extra druk kan bijvoorbeeld de grote teen naar binnen buigen, met mogelijk pijn, een ingroeiende teennagel of een teenknobbel (extra botvorming) tot gevolg. De wrijving tussen de huid en schoen vergroot de kans op dik eelt en likdoorns. Ook worden zenuwen afgekneld. Dat kan voor tintelingen of een dof gevoel zorgen.

Zijn hoge hakken helemaal uit den boze?

Zolang je ze af en toe een paar uur draagt, zijn hoge hakken geen probleem. Maar liever niet te vaak.



Wat is een 'goed passende' schoen?

Die is stevig – de zool moet soepel, maar niet dubbel te vouwen zijn – en laat voldoende ruimte (een centimeter) voor de tenen. Je hoort er als het ware mee te kunnen 'pianospelen' in je schoen. Aan de zijkant, bij de kleine tenen, moet ook nog enige speelruimte zijn. Zowel voor mannen als vrouwen geldt dat een hak van maximaal drie centimeter het beste is. Verder is het belangrijk dat de schoen goed aansluit op de wreef. Zo niet, dan gaat de voet schuiven en moet je constant je spieren spannen om niet uit de schoen te slippen. Dit alles geldt ook voor pantoffels. Koop schoenen altijd aan het eind van de middag, als voeten op hun grootst zijn. In een speciaalzaak kunt u zowel de lengte als de breedte van uw voet laten meten en daar de juiste maat bij zoeken. Kies niet automatisch altijd voor dezelfde maat; per fabrikant en model kan de omvang verschillen. Laat u niet verleiden door het bekende verkooppraatje dat een strakke schoen wel 'uitloopt'. Uw voet vormt zich eerder naar uw schoen dan andersom.

Je hoort nogal eens dat een kleine hak beter is dan helemaal geen hak. Klopt dat?

Dat geldt vooral voor mensen met knie- of rugklachten. Een kleine hak kan dan voor ontspanning en verlichting van de pijn zorgen.

Welke klachten kun je zelf behandelen en wanneer moet je professionele hulp zoeken?

Eelt ontstaat als een natuurlijke reactie op overmatige druk en wrijving op de huid. Een klein beetje eelt kunt u zelf voorzichtig met een schuurpapier eeltvijl verwijderen. Haal niet te veel weg en gebruik vooral geen ijzeren 'rasp'. Daarmee beschadigt u de huid snel, met kans op wondjes en infectie. Voor alle andere voetproblemen is het verstandig professionele hulp te zoeken. Dat geldt ook voor likdoorns. Bij de drogist zijn diverse middeltjes tegen likdoorns te krijgen, maar daarmee lukt het meestal niet de dieper liggende 'pit' van de likdoorn te verwijderen en is de kans op het beschadigen van gezonde huid groter. Ook bijvoorbeeld schimmelnagels zijn prima te behandelen met een zelfzorgmiddel.

Kan het kwaad om lang met voetklachten door te lopen?

Gezonde voeten zijn essentieel om zelfstandig en mobiel te blijven. Als er niets aan de oorzaak gedaan wordt, verergeren de meeste voetproblemen. Een beetje eelt is niet erg, maar heel dik eelt kan met staan en lopen extra druk geven en daarom pijnlijk worden. Bovendien kan zich eronder vocht ophopen, met gevaar voor infectie. Ook onbehandelde likdoorns kunnen gaan ontsteken. Stand problemen van de voet hebben invloed op de houding van het hele lichaam en kunnen op den duur ook op andere plekken (enkel, knie, rug, nek) klachten geven. In het algemeen geldt: hoe langer je met pijn in de voet doorloopt, hoe meer tijd het kost om te herstellen. Voor schimmelinfecties geldt bovendien dat ze erg besmettelijk zijn. Je kunt ze gemakkelijk overdragen aan bijvoorbeeld huisgenoten of mensen op de sportclub.

Wanneer ga je naar een pedicure?

Met eeltproblemen (dik eelt, likdoorns), nagelproblemen (ingroeiende teennagel, schimmelnagel) en huidproblemen (droge huid, kloven, schimmel) kunt u terecht bij een pedicure. Zij geeft ook advies over bijvoorbeeld schoeisel, persoonlijke hygiëne en huidverzorging. Sommige pedicures hebben een aantekening 'voetverzorging bij diabetici' en/of 'voetverzorging bij reumapatiënten'. Dat betekent dat zij na hun mbo- opleiding bijscholing hebben gevolgd in die onderwerpen. Er zijn ook speciale medisch pedicures. Die hebben een bredere opleiding en kunnen alle risicovoeten (reuma, diabetes, dementie, etc.) behandelen. Daarnaast meten zij

www.nordicwalkingeindhoven.nl
ina.verhallen@gmail.com tel: 06-15157786



bijvoorbeeld nagelbeugeltjes (orhonyxie) aan om de vorm van een nagel aan te passen en/of ingroeien te voorkomen. Pedicure is geen beschermd beroep. Dat betekent dat iedereen zich zo mag noemen. Zo zijn er steeds meer nagelstudio's die pedicurebehandelingen aanbieden zonder dat ze daarvoor geschoold zijn. Op de website www.provoet.nl vindt u een overzicht van de 13.500 pedicures die bij de branchevereniging ProVoet zijn aangesloten. Zij hebben allemaal een erkende opleiding tot pedicure gevolgd. Met voetproblemen zoals wondjes die niet uit zichzelf genezen, infecties, vreemde verkleuringen, chronische pijn en gevoelloosheid gaat u naar de huisarts. Die verwijst u zo nodig door naar een podotherapeut.

Wat doet een podotherapeut?

Een podotherapeut is een wettelijk erkende paramedicus (iemand die op verwijzing van een arts werkt) met een hbo-opleiding. Hij diagnosticeert en behandelt voetklachten (of klachten op andere plekken in het lichaam) die het gevolg zijn van een niet goed staande voet. Meestal gaat het om pijn- of vermoeidheidsklachten, vergroeiingen en/of huid- en nagelaandoeningen. Ook diabetes- en reumapatiënten met ernstige klachten komen bij een podotherapeut terecht. Een podotherapeut heeft verschillende mogelijkheden om voetklachten te behandelen, zoals het aanmeten van maatwerkzolen, siliconen teenstukjes of nagelbeugeltjes. De taken van een podotherapeut en een medisch pedicure overlappen deels. Als een probleem te gecompliceerd is voor een medisch pedicure, komt een patiënt bij een podotherapeut terecht. Behalve dat hij behandelt, geeft een podotherapeut ook advies over hoe klachten in de toekomst te voorkomen, bijvoorbeeld door ander schoeisel te dragen. Er zijn zo'n zeshonderd podotherapeuten in Nederland. Op www.podotherapie.nl, de website van de Nederlandse Vereniging van Podotherapeuten, kunt u zoeken naar een praktijk bij u in de buurt. Neem bij een eerste bezoek altijd een paar veel gedragen schoenen mee. Dat helpt om een goede diagnose te stellen.

Wat zijn de nieuwste ontwikkelingen?

Steeds meer podotherapeuten gebruiken een digitaal drukmeetsysteem om het looppatroon van een patiënt te analyseren. Zo komen ze precies te weten waar het probleem zit en of inlegzolen de juiste correctie geven. Een andere ontwikkeling is het 'cad-cam-systeem', waarmee twee- of driedimensionale foto's van de onderzijde van de voet worden gemaakt. Aan de hand daarvan freest een computer vervolgens een perfect op maat gemaakte inlegzool.

Wordt een behandeling door een pedicure of podotherapeut door de zorgverzekeraar vergoed?

Behandeling door een podotherapeut zit bij de meeste verzekeraars in het aanvullende pakket. Sommige zorgverzekeraars vergoeden een behandeling door een pedicure of podotherapeut bij diabetespatiënten vanuit de basisverzekering, andere hebben het opgenomen in hun aanvullende verzekering. Reumapatiënten moeten voor vergoeding altijd aanspraak maken op een aanvullende verzekering. Overige patiënten ontvangen geen enkele vergoeding voor een bezoek aan een pedicure.

Wat kunt u zelf doen om voetklachten te voorkomen?

- Draag passende schoenen met voldoende ruimte voor uw tenen en niet te hoge hakken.
- Knip teennagels recht en niet te kort af (ook geen ronde hoekjes) ; dit voorkomt ingroei. Een echt nagelschaartje (in plaats van een nagelknipper) laat minder haaltjes achter.
- Droog uw voeten altijd goed af, vooral tussen de tenen. • Smeer uw voeten regelmatig in met een voetencreme, ter voorkoming van een droge huid, kloven en eelt.
- Beperk een voetbad tot vijf minuten. Blijft u langer in het water, dan verweekt de huid, waardoor die extra kwetsbaar wordt voor wondjes of infecties.

www.nordicwalkingeindhoven.nl
ina.verhallen@gmail.com tel: 06-15157786



- Op blote voeten lopen is geen probleem zolang u geen klachten hebt. Bij stand problemen is het beter om een stevige schoen te dragen. • Als u slippers draagt, moeten de spieren in uw voet hard werken om de slipper op z'n plek te houden. Bij veelvuldig gebruik kan dat tot klachten leiden. Te kleine slippers veroorzaken eelt onder op de hielen.

Dit artikel is tot stand gekomen met medewerking van podotherapeute Dorien Ketelaars

(www.podotherapiedorienketelaars.nl) en medisch pedicure Marianne Vorstermans (www.pedicurepurmerend.nl).

[Plus Magazine](#)

Spierkramp

Voor veel sporters is het een bekend fenomeen: u zit midden in een heerlijk hardlooprondje en uw flow wordt abrupt onderbroken door kramp in de hamstring of tijdens een pittige beklimming op uw wielrenfiets schiet er ineens kramp in de kuit. Andere fanatiekelingen hebben juist na het sporten kramp. Of ze schieten er 's nachts van wakker. Fysiotherapeut Mark Chen beantwoordt vijf vragen over spierkramp.

1. Wat is spierkramp?

"Spierkrampen ontstaan wanneer spiervezels spontaan samentrekken en elkaar niet meer vanzelf loslaten. Over deze samentrekking heeft u vaak geen controle. Kramp is veelvoorkomend en vrijwel altijd onschuldig. Toch kan het bij steeds terugkerende kramp zo zijn dat er een onderliggende oorzaak is. Soms is het dus slim om even een arts te raadplegen, want er zijn natuurlijk altijd uitzonderingen."

2. Waar kunt u last hebben van spierkramp?

"In principe kunt u overal kramp krijgen. Wel is het zo dat plekken die minder doorbloed zijn, in de regel wat vaker verkrampen dan goed doorbloede lichaamsdelen. Denk hierbij aan de handen en voeten. Ook in spiergroepen die zwaar belast worden, zal eerder kramp optreden. De kuiten zijn hier een goed voorbeeld van."

3. Waardoor ontstaat spierkramp?

"Bij het ontstaan van spierkramp kunnen verschillende factoren een rol spelen. Vaak is het echter terug te leiden naar het milieu van de spier. In de meeste gevallen is er een tekort van goede stoffen of juist een overschot aan slechte stoffen. Normaal trekken spieren zich samen en ontspannen zich daarna weer. Hiervoor zijn bepaalde stoffen nodig, zoals magnesium, kalium en calcium. Bij een tekort aan deze stoffen wordt het proces van aanspannen en ontspannen verstoord."

4. Kunt u spierkramp voorkomen?

"Spierkramp 100 procent voorkomen, is voor zover bekend niet mogelijk. Wel kunt u de kans op kramp minimaliseren:

www.nordicwalkingeindhoven.nl
ina.verhallen@gmail.com tel: 06-15157786



Do:

- Het lichaam goed hydrateren; altijd voldoende drinken dus.
- Gezond en gevarieerd eten. Bij een tekort aan mineralen kunt u eventueel een multivitamine slikken.
- Zorg voor een goede warming-up voor een veeleisende (sport)activiteit.

Don't:

- Alcohol drinken.
- Overmatig cafeïne gebruiken.
- Onvoldoende slapen.
- Ononderbroken herhaaldelijke bewegingen uitvoeren.

Let ook op bij het gebruik van bepaalde medicijnen. Sommige middelen - zoals plastabletten en cholesterolverlagers - kunnen ook kramp opwekken."

5. Wat moet u doen als u tijdens het sporten last krijgt van kramp?

"Veel mensen rekken een verkrampde spier en dat is inderdaad nog steeds de effectiefste manier om kramp op te heffen. Zorg wel dat u op een rustige manier rek aanbrengt op de verkrampde spier. Wanneer een spier moeilijk te rekken valt, kunt u rustig opgebouwde druk op de spier aanbrengen. Als u de druk of rek even vasthoudt, zal de spier zich ontspannen. Probeer daarna ook direct wat te drinken, voor het geval dat uitdroging de achterliggende oorzaak was."

Mark Chen is fysiotherapeut en NASM geschoolde personal trainer. Sinds augustus 2014 is hij werkzaam in Phnom Penh, Cambodja. Zijn expertise ligt in het analyseren en optimaliseren van bewegingspatronen. Dry needling en medical taping zijn een belangrijk onderdeel van zijn visie en training voert de boventoon.

Agenda:

Voorjaarswandeling: zondag 17 april 2016 (meer info volgt). **Kosten:** 1 strip van de stippenkaart

Nadien lekker met elkaar lunchen. Iedereen die deelneemt, zal een gerechtje meebrengen, Ina zal de inventarisatie hiervan op zich nemen. Zodat er voldoende afwisseling in de gerechten is. Voor de thee en koffie zorgt Maria, daarnaast kan iedereen zijn eigen drankje meebrengen.

Let op: Geen nordic walking training: zondag 27 maart en 15 mei

www.nordicwalkingeindhoven.nl
ina.verhallen@gmail.com tel: 06-15157786