

Voorwaarden voor resultaat

De Podoposturale behandeling kan alleen resultaat hebben als u uw therapeutische aanpassing zoveel als mogelijk draagt, dus ook in pantoffels of sportschoenen. Er is een aparte brochure over het onderhoud van de therapeutische aanpassingen en schoenen. In principe hebben deze therapeutische voorzieningen een tijdelijk karakter. Wanneer de gestimuleerde spiergroepen eenmaal hersteld zijn, de klachten verdwenen zijn en de houding verbeterd is, dan kunnen in overleg met de behandelende therapeut of huisarts de therapeutische aanpassingen weer worden weggelaten.

Additieve behandelingen

De voornaamste prioriteit binnen het MCVSA ligt bij het onderkennen en behandelen van houding- en bewegingsklachten. Met behulp van de Podoposturale therapie kunnen vele functiestoornissen gestabiliseerd, verminderd of verholpen worden. Hiermee zullen de ervaren beperkingen afnemen en de participatie binnen het dagelijkse leven verbeteren. Naast de Podoposturale therapie, kunnen wij ook intensieve multidisciplinaire samenwerking verlenen tussen andere disciplines binnen het herstel van de patiënt. Hierbij kunt u denken aan Fysiotherapie, Manuele Therapie, spierstretching, Dry Needling, medisch pedicure, cranio-sacraal therapie, Alexandertherapie, oor- of lichaamsacupunctuur.

Met het uitvoeren van één van deze additieve behandelingsvormen trachten we een nog grotere verbetering en bewegingsvrijheid in slecht functionerende gewrichten en/of spieren te krijgen of vastzittende huidgedeelten bij littekens losser te maken. Primair staat dat de in dit centrum uitgevoerde therapieën een positieve inwerking hebben op de functies van uw houding- en bewegingsapparaat en een gezonde en pijnvrije levensloop bevorderen.

Meer informatie

Deze therapieën zijn sterk individueel gericht en worden aangepast aan de mogelijkheden van zowel uw psychische als lichamelijke conditie. Uw lichamelijke disbalans en herstelbaarheid zal na onderzoek en behandeling aan u worden medegedeeld.

Tenslotte

Indien u tevens elders op andere wijze voor deze klachten wordt behandeld, verzoeken wij u ons hier over te informeren, zodat de behandelingen op elkaar kunnen worden afgestemd.

Routebeschrijving

Per openbaar vervoer

Stap uit bij het Centraal Station (CS) Rotterdam
Loop naar de achterkant van het station (Blijdorp zijde)
Loop rechtdoor de Spoorsingel op (350 m)
Sla linksaf aan het einde van de spoorsingel, de Walenburgerweg op (80 m) nr. 78

Per Auto

Komende uit de richting Amsterdam, Den Haag
Via de A13, richting Centrum-Knooppunt Kleinpolderplein
Volg de weg rechtdoor de Stadhoudersweg op (1 km)
Sla rechtsaf naar de Statenweg (2de stoplichten) (450 m)
Ga bij het eerstvolgende stoplicht links, de Walenburgerweg op (400 m) nr. 78

Komende uit de richting Utrecht of Dordrecht
Via de A20, Afrit 14, richting centrum.
De rotonde ¾ rond de Schieweg op (1 km)
Na 5 stoplichten afslaan naar rechts, de Walenburgerweg op (400m) nr. 78



Medisch Centrum voor Staturele Aandoeningen

Walenburgerweg 78 | 3033 AG Rotterdam
T. 010 – 465 93 15 | F. 010 – 265 10 45
info@mcvsa.nl | www.mcvsa.nl



MEDISCH CENTRUM VOOR
STATURELE AANDOENINGEN®

PODOPOSTURALE
THERAPIE

Ter verlichting en/of
genezing van pijnen in
voet, knie, heup, rug, nek
en/of hoofd.

PODOPOSTURALE THERAPIE

Podoposturale therapie

U bent door uw arts of therapeut verwezen of op eigen initiatief naar het Medisch Centrum voor Staturele Aandoeningen gegaan. Met deze brochure willen wij u in het kort informeren over de achtergronden van één van de therapieën die in dit centrum worden toegepast, namelijk de "Podoposturale therapie".

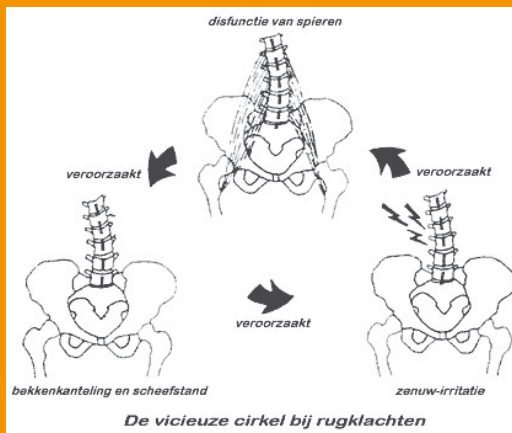
Deze therapie streeft naar het opheffen van pijnklachten en/of beperkingen in bewegingsfuncties die veroorzaakt kunnen worden door een verkeerde of veranderde lichaamshouding. Primair kan het gaan om klachten aan de voeten, knieën, heupen, rug, nek en schouders, maar het kan ook gaan om secundaire klachten zoals hoofdpijn, tintelende vingers, maag- en/of darmklachten, menstruatieproblemen of steeds terugkerende blaasontstekingen.

Lichaamshouding

In uw lichaamshouding kunnen verschillende spierspanning onjuistheden schuilgaan. Deze kunnen hun oorsprong hebben in:

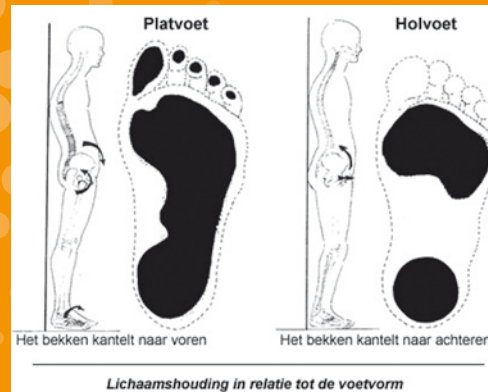
- A. Onjuiste voetstand;
- B. Onjuiste werkhouding;
- C. Beenlengteverschil/bekkenscheefstand;
- D. Pijnhoudingen door sport- of verkeersongevallen;
- E. Aangeboren vervorming;
- F. Post-operatieve veranderingen.

Meestal zal door de bovenstaande oorzaken uw lichaamshouding bewust of onbewust veranderen. Overbelasting en/of pijnklachten van andere gewrichten en/of spieren kunnen dan het gevolg zijn. Er ontstaat op deze wijze een vicieuze cirkel.



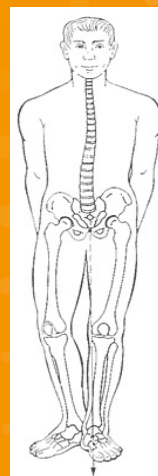
Het herstel van de lichaamshouding

Uw lichaamshouding en voetvorm worden mede bepaald door het aan- en ontspannen van de spieren. In deze spieren maar ook in de pezen van deze spieren bevinden zich bepaalde zenuwcellen, o.a. proprioceptieve- en golgi-zenuwcellen. Deze zenuwcellen zullen o.a. drukveranderingen vanuit uw voetzolen (bij een onjuiste voetstand) direct doorgeven aan de hersenen. De hersenen zullen deze prikkelingen verwerken en terugvoeren naar alle houdingsspiers. Deze reacties in de houdingsspiers kunnen uw lichaamsbalans en -houding positief of negatief beïnvloeden.



De in dit centrum gevestigde therapeuten maken gebruik van deze houdingswetenschap en trachten daarmee de lichaamsbalans en -houding te herstellen.

Het Podoposturaal onderzoek bestaat uit:



Asymmetrische houding bij een beenlengteverschil

- Inleidend gesprek met betrekking tot de voorgeschiedenis van uw klachten, waar en wanneer de klachten optreden.
- Onderzoek lichaamshoudingen bij het staan en bij het lopen (o.a. asymmetrie, bekkenstanden, functionele beenlengtes)
- Onderzoek van de nek, wervelkolom, bekken, benen en voeten waarbij allerlei kleine verschillen tussen referentiepunten van het lichaam nauwkeurig worden bekeken.
- Functie-onderzoek van gewrichten, spieren en zenuwen.
- Eventueel aanvullende vragenlijsten en/of onderzoeken.

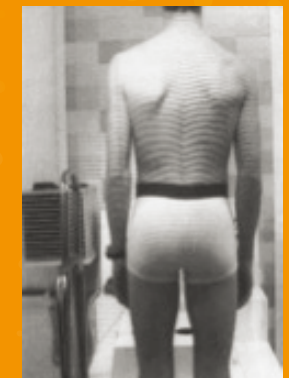
Er kunnen verschillende metingen verricht worden, zoals bijvoorbeeld bekkenstanden, beenlengtes, en de diepten van de krommingen van de wervelkolom. Met behulp van een podoscoop (voetspiegel) kan het totale drukvlak van de voetzolen bekeken en geïnterpreteerd worden.

Daarnaast worden er met een podograaf (voetstempelkussen) voetprinten gemaakt. De resultaten uit het gehele Podoposturale onderzoek zullen gebruikt worden in het beoordelen van uw klachtenpatroon binnen uw eigen specifieke situatie. Met behulp van alle gevonden informatie zal er een behandelplan opgesteld en besproken worden.

Door de proprioceptieve- en golgi-zenuwcellen onder de voeten te beïnvloeden door middel van kurkstukjes op die specifieke spier- of peesplaatsen aan te brengen, zal uw lichaamshouding positief worden beïnvloed. Om dit effect blijvend te maken, worden deze dunne stukjes kurk tussen twee dunne leren/kunststof zooltjes geplakt. Deze therapeutische aanpassing wordt in het algemeen zeer snel door het lichaam geïmproviseerd. Wel kunnen er mensen zijn die in het begin spierpijn ondervinden. Deze spierpijn is in het algemeen van tijdelijke aard. Tijdens de controle-afspraak, zal het effect van de therapeutische zooltjes besproken en onderzocht worden. Afhankelijk van de eventueel nog aanwezige klachten, zullen de zooltjes aangepast worden. Op deze wijze wordt uw spierbalans ten opzichte van uw lichaamshouding begeleid totdat de juiste stand is verkregen en de klachten geminimaliseerd zijn, c.q. zijn weggenomen.



Linkerfoto: Een scheve rughouding met uitstralende pijn in linkerbeen. Pijnlijk bij het staan en neklklachten.



Rechterfoto: Dezelfde persoon na korte tijd dragen van de therapeutische aanpassingen in de schoenen, zonder lichaamshoudingklachten.