



Voetafwikkeling nader bekeken

Door **Hans Muijderman** en **Woudy Damveld**

Ronde 4 – nr. 40 THEORIESESSIE

Hans Muijderman is sportfysiotherapeut, sportpodoloog en bewegingsanalist. Hij heeft een eigen praktijk 'Fysiotherapie en Podologie' in Lattrop. Daarnaast is hij aanwezig tijdens sportsprekuren in Enschede (Topvorm Twente, UT) en in Winterswijk/Doetinchem (SportmedX). Muijderman is tevens lid van het medisch team van clinics voor de Enschede Marathon.

Woudy Damveld, fysiotherapeut, podoloog en sportpodoloog, zij is werkzaam in Lattrop en neemt waar voor Hans Muijderman op andere locaties.

Voetafwikkeling nader bekeken

In deze praktische workshop (binnen) vertellen sportpodologen Hans Muijderman en Woudy Damveld je alles over het looppatroon. Na een korte theoretische inleiding worden van enkele deelnemers op blote voeten hun looppatroon en de voetafwikkeling op video opgenomen. Daarna worden de beelden met alle deelnemers bekeken en besproken. Verder is er ook gelegenheid om te kijken naar de invloed van schoeisel. Zij zullen adviezen geven over bruikbare oefeningen en looppatroon correctie, en over het wandelschoeisel. Vervolgens komen ook inlegzolen aan de orde. Wat kan een eventuele inlay wel of niet corrigeren? De aanwezige trainers kunnen zo veel kennis mee naar huis nemen voor advisering en begeleiding van de eigen lopers.

Website: www.fysio-lattrop.nl

(Je kunt deze workshop ook volgen in ronde 3 nummer 25)