



## Wandelen met stijve enkels

Door **Anne-Mieke Huisman**

Ronde 3 – nr. 27 PRAKTIJKSESSIE BINNEN

---

**Anne-Mieke Huisman**, werkzaam als

- fysiotherapeut, specialisatie: Hart/Vaat/Longaandoeningen/ Geriatrie

- docent bij diverse opleidingen met als aandachtsgebied: sporten met chronische aandoeningen

## Wandelen met stijve enkels

De wens om tot een gezonde leefstijl te komen zal geregeld afkomstig zijn van deelnemers die bekend zijn met één of meerdere chronische aandoeningen: Artrose, Overgewicht, Diabetes mellitus 2, Etalagebenen. Deze mensen zijn vaak al jaren bekend met het feit dat ze minder intensief maar vooral ook minder veelzijdig kunnen bewegen. Dit eenzijdiger bewegen geeft consequenties voor het beweegpatroon. Regelmatig komt Anne-Mieke bij de training van deze doelgroep het probleem tegen van de stijver wordende enkel: een tekort aan lenigheid in de kuitspier, met daarbij een tekort aan kracht coördinatie van de voetheffers. Men realiseert zich vaak deze tekortkoming in lichamelijk functioneren niet, terwijl het wel een belangrijke factor blijkt bij misstappen en bij struikelen, bij valincidenten binnenshuis en bij deelname aan het verkeer. Met gerichte training kan struikelen of misstappen voorkomen worden.

Linkedin: <https://www.linkedin.com/in/anne-mieke-huisman-kijkuit-9691b3a4/>