



Pijn in je voeten, heupen, knieën of rug

Loop jij al lange tijd te balen dat je niet meer lekker mee kunt turnen met je vrienden en vriendinnen? En blijf je achter op niveau omdat je te veel pijn hebt? Zoek dan naar een oplossing voor je probleem.

Veel turnsters hebben te kampen met een blessure aan hun voeten, heupen, knieën of lage rug. Ze hebben meestal verschillende therapieën geprobeerd, maar vaak blijft er toch wat pijn over. Podotherapie kan helpen om ook de laatste pijn weg te nemen. Binnen de podotherapie worden vaak inlegzolen aangemeten, maar deze zijn natuurlijk niet geschikt voor het turnen. Podotherapeutisch turnspecialist David Müskens maakt daarom inlegzolen speciaal voor in turn schoentjes, zodat je weer pijnvrij kunt turnen!

Wat doet een podotherapeut?

Een podotherapeut is iemand die alles weet van voeten, knieën, heupen en de lage rug. Hij kan uitzoeken wat er precies pijn doet in je lichaam en wat de oorzaak hiervan is.

Verschillende oorzaken

Turnsters zijn vaak lenig. Maar ook weleens té lenig. Hierdoor kunnen je voeten te ver naar binnen zakken als je tijdens het turnen landt of afzet. Spieren en banden worden dan verkeerd belast met pijn tot gevolg. En het vervelende is: als je voeten een verkeerde beweging maken, dan doen je knieën automatisch mee. En je heupen. En je rug ☹️. Ook kan het zijn dat je heupen wat gedraaid staan of je ene been wat langer is dan het andere. Dit zorgt vaak voor lage rugklachten. De meest voorkomende klacht bij jonge turnsters die nog niet zijn uitgegroeid, is hielpijn, omdat de groeischijf in het hielbeen grote klappen krijgt te voortduren bij vloer en sprong.

Met een zooltje in je turn schoen die de stand van je voeten corrigeert en de schokken dempt, zijn bovenstaande problemen gelukkig prima aan te pakken!



D DaviLuxe
TURN PODOTHERAPIE

David Müskens is gek op turnen en heeft zelf geturnd op nationaal niveau. Daarnaast heeft hij les gegeven aan selectiegroepen en studenten op de sportacademie. David werkt nu bijna tien jaar als podotherapeut en behandelt wekelijks diverse (top) turnsters uit het hele land. Hij ontwikkelde een speciale inlegzool voor turnschoentjes.



Speciale turnzooltjes

Turnen met pijn is niet leuk. In veel gevallen kan podotherapeutisch turnspecialist David Müskens deze pijnklachten gelukkig verhelpen! Een eenmalig uitgebreid onderzoek is vaak voldoende om de therapie te starten. Hij bekijkt de stand van je lichaam van top tot teen en controleert of je gewrichten goed functioneren. Ook bekijkt David met een digitale loopmat je looppatroon en maakt hij een 3-D scan van je voeten. Indien nodig, worden er speciale turnzooltjes voor je gemaakt. Zo helpt hij je op weg naar een pijnvrije turntoekomst!

Voor meer informatie of het maken van een afspraak, zie www.turnpodotherapie.com. Like de Facebookpagina van Turnpodotherapie voor de laatste tips, weetjes en leuke filmpjes!

