

PODOPOST

VAKBLAD VOOR HET VOETVERZORGINGSBEDRIJF • 30E JAARGANG • NOVEMBER 2017 • 05



Medisch pedicure sport
Angelique Hofstede

**'Samen met
podotherapeuten
Myrthe en Sharon
Beld wil ik het
beste voor de
topsporter'**

PODOPOS

30
JAAR

» **Voetbalvoeten**

Amateurs lopen veel kleine blessures aan de voet op

» **Taping**

Tapingtechnieken voor de medisch pedicure sport

» **Jubileumactie**

Win één van de e-learnings van ProVoet



OP BEZOEK

Medisch pedicure sport Angelique Hofstede

Samen met basketballers en podotherapeuten Myrthe en Sharon Beld vormt Angelique een dreamteam voor topsporters. Ze weten als geen ander hoe het is om als sporter een blessure te hebben en dan zo snel mogelijk weer terug te willen. Ze vertellen hoe belangrijk hun samenwerking is en over de problemen die topsporters zoal tegenkomen.



TAPING

Technieken voor de medisch pedicure sport

Arts Margreet van Putten welke technieken er tegenwoordig zijn op het gebied van voet taping. Veel sporters tappen voeten al preventief.

CASUS

Zaalvoetballer met voetproblemen

Een 47-jarige zaalvoetballer loopt letsel op aan zijn rechter wreef. Ook maakt een gevoelige plantaire peesplaat links het sporten lastiger. Pedicure Anne-Marie Kouters vertelt aan Ellen van Kruijning wat ze heeft gedaan om de voeten van de voetballer weer op niveau te krijgen.



OP BEZOEK

‘Dit dreamteam weet dat een topsporter na een blessure zo snel mogelijk weer terug wil naar topniveau.’



Angelique Hofstede (48)

Sport heeft altijd een grote rol gespeeld in het leven van Angelique Hofstede in Amsterdam. Ze was een tijd aerobic- en fitnessinstructeur. Ze traint als kickbokser vijf maal per week en spart regelmatig met wedstrijdboxers. Dat ze na haar opleidingen Pedicure en Medisch Pedicure ook de opleiding Medisch Pedicure Sport heeft voltooid, is dan ook geen verrassing. Nu werkt Angelique samen met (voormalig) topbasketballers Myrthe en Sharon Beld, sportpodothérapeuten in opleiding. Ze willen samen sporters en topsporters de allerbeste zorg te bieden. Het *dreamteam* weet als geen ander wat het is om na een blessure zo snel mogelijk weer terug te willen komen op topniveau.

Medisch pedicure sport Angelique Hofstede:

‘Ik ken de risico’s voor sporters’

“Mijn draai heb ik eindelijk gevonden”, stelt Angelique Hofstede. “Ik ben sporter en medisch pedicure sport. Dat is voor mij en voor mijn cliënten een perfecte combinatie. Ik begrijp hoe graag sporters willen blijven sporten, ook als ze een blessure hebben. Maar ik ken ook de risico’s die daarmee gepaard gaan. Ik kan hen optimaal adviseren, begeleiden en behandelen.”

Tekst **Petra Lageman, journalist** | Beeld **Herbert Wiggerman**

Het heeft heel wat jaren geduurd voordat Angelique, nu 48 jaar, die draai had gevonden. “Na mijn opleiding mbo Mode & Kleding heb ik een paar jaar als verkooptster in een winkel gewerkt. Toen mijn man naar Duitsland ging om daar als fysiotherapeut te gaan werken, ging ik met hem mee. Ik heb daar allerlei baantjes gehad voordat ik besloot de studie Aerobic- en Fitnessinstructeur te volgen. Na het behalen van dat diploma heb ik 5 jaar als instructeur gewerkt. Toen wij in 2003 weer naar Nederland terugkeerden, was het tijd voor een nieuwe start. Ik begon aan de studie schoonheidsspecialiste. Onderdeel van die studie was voetverzorging. Eenmaal afgestudeerd, ben ik gelijk mijn eigen salon begonnen. Maar na 10 jaar begon het weer te kriebelen. Ik wilde meer betekenen voor mijn cliënten, vooral op het gebied van de voetverzorging. Dus keerde ik opnieuw terug in de schoolbanken. Dit keer voor de opleiding Pedicure.”

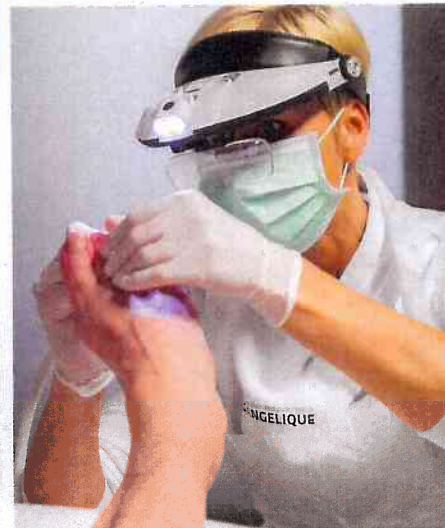
Samenwerken met andere disciplines

Het was het begin van een nieuwe carrière. “Voeten zijn fantastisch. Ze vormen echt de basis. Als er iets mis is met je voeten, dan merk je dat vaak ook in een ander deel van je lichaam. Als pedicure kun je weliswaar veel, maar je hebt

niet de kennis om de meer diepgaande problematiek aan te pakken. Vandaar dat ik na het behalen van mijn diploma direct ben doorgegaan met de opleiding Medisch Pedicure.” De schoonheidssalon was intussen al omgebouwd tot een gecombineerde praktijk waarbij de voetverzorging steeds belangrijker werd. “En ik ging weer op zoek naar nog meer kennis. Want als behoorlijk fanatiek sporter wist ik uit eigen ervaring dat sporters klachten hebben waar ook een medisch pedicure niet altijd mee uit de voeten kan. Tijdens de opleiding Medisch Pedicure Sport leer je zoveel meer over de risico’s, de mogelijkheden en de onmogelijkheden. En je ontdekt het belang van samenwerken met andere zorgdisciplines. Want als ik één ding heb geleerd, dan is het wel dat je voor de behandeling van sporters met voetklachten een team nodig hebt. Zeker als het gaat om topsporters of sporters die als amateur het uiterste uit hun lichaam willen halen. Je moet als medisch pedicure sport een netwerk hebben van sportmedisch specialisten.”

Eerste contacten

Het eerste contact lag er al. “Mijn man Richard Wakker maakt, onder meer als fysiotherapeut, deel uit van het managementteam van Fysiotherapiepraktijk De Akker. Behalve in mijn eigen praktijk in Zwolle werk ik ook op locatie in de



‘Het doet behoorlijk de ronde dat wij nu een expertteam hebben’

praktijken van De Akker in Elburg en Wezep.” Het tweede contact was een gevolg van de eerste stap. “De Akker werkt nauw samen met Innofeet. Daar maakte ik onder meer kennis met sport-podotherapeut Jeroen Nijenhuis.” Die kennismaking leidde weer tot het contact dat uiteindelijk bepalend zou zijn voor haar deelname aan het dreamteam binnen Fysiomed in Amsterdam. “Op een open dag van De Akker Fysiotherapie, waar Innofeet ook aanwezig was, leerde ik Myrthe Beld kennen. Myrthe is topatlete, podotherapeut, sportpodotherapeut in opleiding, ze studeert volgend jaar af. Ze heeft jarenlang in het Nederlands basketbalteam gespeeld en was behalve in de

Nederlandse competitie ook actief in Spanje en Duitsland. Totdat ze afgelopen jaar vanwege kraakbeenproblemen in haar knie moest stoppen met topsport.”

Expertteam biedt meerwaarde

Myrthe stelde Angelique op haar beurt voor aan haar zus Sharon Beld. Sharon speelde net als Myrthe in het Nederlands basketbalteam en in de Nederlandse, Spaanse en Duitse competitie. Dit jaar werd ze met haar team nog derde in het Europees Kampioenschap Basketbal 3x3. Myrthe: “Sharon had al een eigen podotherapiepraktijk bij Fysiomed in Amsterdam. Ik heb haar verteld over Angelique. Als podotherapeut en sportpodothera-

peut kijk je vooral naar wat er gebeurt in de bewegingsketen. Maar voor voetklachten als likdoorns, drukplekken, traumaganagels, eelt, bloedblaren en blaren hebben wij meestal geen tijd. Terwijl heel veel sporters daar ook last van hebben. Wil je die sporters goed kunnen helpen dan moet je in je team een medisch pedicure sport hebben. Sharon zag al snel de meerwaarde van Angélique en toen het tijdens het eerste gesprek van beide kanten klikte, was de beslissing snel gemaakt. Sinds afgelopen zomer maakt Angélique deel uit van ons team.”

In de toekomst uitbreiden

Op dit moment is Angélique eens in de 4 weken een dag in Amsterdam. “Het is de bedoeling dat wij dit in de toekomst gaan uitbreiden”, vertelt Sharon. “Want die ene dag zit al behoorlijk vol en hier bij Fysiomed breidt onze praktijk zich snel uit. De topsportwereld is klein en wij zitten heel centraal. Bovendien hebben wij behalve mogelijkheden voor behandeling, begeleiding en advies ook trainingsfaciliteiten. Menig sporter gebruikt deze locatie om te revalideren. En vergeet niet dat wij als team met sportpodotherapeuten en een medisch pedicure ook preventief veel kunnen betekenen voor sporters. Het doet behoorlijk de ronde dat wij hier nu een expertteam hebben. Dat komt natuurlijk ook omdat binnen Fysiomed ook sportartsen, sportfysiotherapeuten, voedingsdeskundigen, sportpsychologen en personal trainers werken. Het is echt een sportmedisch centrum, een fitnesscentrum en een revalidatiecentrum ineen.”

Samen behandelen, begeleiden en adviseren

Alle disciplines werken bovendien samen. Myrthe: “Eenmaal per week hebben wij multidisciplinair overleg. Als het

nodig is, werken wij samen bij de behandeling. Angélique bijvoorbeeld kijkt regelmatig mee als wij iemand onderzoeken en behandelen. Ook omgekeerd is dat het geval. De ene keer kunnen wij haar wat leren. Maar zij brengt haar kennis ook aan ons over. Ook komt het voor dat wij samen iemand behandelen omdat sprake is van biomechanische klachten en van voetklachten die meer op het terrein van Angélique liggen.”

Barefoot runner

Dat is bijvoorbeeld het geval bij een barefoot runner. “Hij behoort tot de top maar heeft echt ongelooflijk slechte voeten”, vertelt Myrthe. “Hij heeft brede voeten en een holle voet die op sommige plekken is doorgezakt. Hij heeft last van vreselijke likdoorns op de bovenkant van zijn voeten en hij heeft heel veel eelt.” De twee podotherapeuten manipuleren zijn voeten waar nodig en hebben speciale zolen gemaakt die hij draagt als hij niet sport. “Ik verwijder zijn likdoorns en een deel van het eelt”, vertelt Angélique. “Een groot deel van het eelt is puur functioneel. Hij rent immers blootvoets. Maar daar waar eelt kloven of drukplekken kan veroorzaken, haal ik het weg. Altijd in overleg natuurlijk.”

Sporters met diabetes

Zowel in haar eigen praktijk als op de locaties van De Akker en bij Podotherapie Beld behandelt, adviseert en begeleidt Angélique een speciale groep cliënten met risicovoeten: sporters met diabetes. “Zij lopen een verhoogd risico. Als een patiënt die geen diabetes heeft een blaar, een bloedblaar of een wondje oploopt aan de voet, dan is dat heel vervelend. Maar hij hoeft zich niet echt grote zorgen te maken. Heeft een cliënt met risicovoeten een blaar, een bloedblaar of een

wondje dan verloopt het genezingsproces vaak aanmerkelijk trager en loopt hij een verhoogd risico op complicaties zoals een ontsteking. Als medisch pedicure sport word je specifiek opgeleid om die sporters te behandelen. Door hen preventief te adviseren over bijvoorbeeld schoeisel en sokken en de voeten en schoenen te controleren, kan ik in veel gevallen voorkomen dat problemen ontstaan. Als al sprake is van problemen dan weet ik wat te doen om hen te behandelen.”

Vooral sporten

Myrthe, Sharon en Angélique hebben al menig sporter begeleid bij hun herstel. “Sporters willen, soms ten koste van alles, vooral sporten”, vertelt Angélique. “Behandeling vergt daarom een uiterste inspanning van zowel sporter als behandelaar. Daarbij zoeken beide partijen de grenzen op. Pijn is niet altijd de grens. Het gaat erom dat trainen of wedstrijden spelen geen blijvende schade veroorzaakt. De behandelaar heeft daarbij de verantwoordelijkheid om die grens te bewaken en de cliënt uit te leggen waar die grens ligt en wat de consequenties zijn als die grens wordt overschreden.”

Tip van Angélique

“Denk niet te snel ‘dat zal het wel zijn’. Vraag door en blijf zoeken naar de oorzaak van de problemen. Behandel vervolgens het probleem maar zorg ervoor, indien nodig in samenwerking met andere zorgdisciplines, dat ook de oorzaak wordt aangepakt. Heb begrip voor de wil van de sporter om de training snel te hervatten. Maar geef duidelijk aan wat wel en niet kan. Want niemand is erbij gebaat als sporten leidt tot blijvende schade.”