toppodo

MOVE BETTER

MAGAZINE
OVER PERSONAL
COACHING
VOOR JE VOETEN

RICARDO FLORIS
OVER HET BELANG VAN
SPORTPODOTHERAPIE

WINNEN DOE JE NIET ALLEEN

COMPLEET VERNIEUWDE PRAKTIJK MAASTRICHT

Toppodo voor iedereen • ChiroMotion en Bart van Limpt over samenwerken en topprestaties • State-of-the-art technieken & materialen • Geïntegreerde aanpak Diabetis Mellitus • Talent moet je koesteren

toppodo

inhoudsopgave

4 **Winnen doe je niet alleen**
Topatleet Ricardo Floris wordt bij Toppodo ondersteund door het volledige team.

12 **Welkom in onze vernieuwde praktijk**
Met de uitbreiding van de praktijk in Maastricht heeft Toppodo twee keer zoveel ruimte.

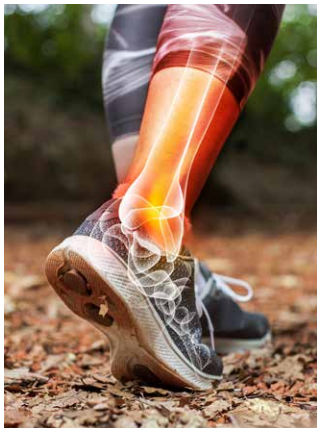
Toppodo voor iedereen
Jong en oud kan bij Toppodo terecht; niemand hoeft met klachten te blijven lopen.

16

20 **Samen voor het hoogste podium**
Bij ChiroMotion werken chiropractors, fysiotherapeut en podotherapeut samen onder een dak.

Talent moet je koesteren
Toppodo steunt niet alleen gevestigde namen, maar ook jong talent in diverse sporten. **26**

30 **Geïntegreerde aanpak diabetis mellitus**
Naast de huisarts spelen de podotherapeut en medisch pedicure een hoofdrol in de aanpak van diabetes.



34 **State-of-the-art technieken**
Wij volgen de laatste ontwikkelingen binnen de podotherapie om tot de beste diagnose te komen.

36 Meten = Weten

38 Behandelplan

Personal coaching voor je voeten

BART VAN LIMPT
TEAMLEIDER TOPPODO

Ruim twintig jaar geleden startte ik Toppodo; een praktijk voor podotherapie. In de afgelopen twee decennia is mijn eenmanszaak uitgegroeid tot een grote praktijk waar verschillende specialismen onderdak vinden. Omdat het aantal patiënten zeker de laatste tijd enorm is toegenomen, hadden we behoefte aan meer vierkante meters. We hadden het geluk onze praktijk aan de Avenue Ceramique in Maastricht te kunnen uitbreiden door het aanpalende pand erbij te trekken.

De praktijkruimte van Toppodo is daardoor nu ruim twee keer zo groot. Hier staat onze nieuwe apparatuur opgesteld en ben je welkom voor een afspraak voor een diagnose of behandeling. Heb je voet-, knie-, heup- of rugklachten? Blijf er niet mee lopen. Wij kunnen aan de hand van een bewegingsanalyse zien wat de oorzaak is en stellen een behandelplan op dat is toegesneden op jouw persoonlijke situatie. Pijnbestrijding, een betere houding en beter bewegen vormen de basis van zo'n plan dat zich het best laat omschrijven als 'personal coaching'. Onze oriëntatie is veelal biomechanisch, waarbij we steeds naar het hele plaatje kijken. 'Move better' is ons motto! In dit magazine komt het allemaal ter sprake: de State-of-the-art apparatuur waar wij over beschikken en de gespecialiseerde kennis die wij in huis hebben, maar ook ons uitgebreide netwerk van fysiotherapeuten, chiropractors, osteopaten, manueeltherapeuten, medisch-pedicures en diëtisten. 'Ketenzorg' noemen we dat: de multidisciplinaire bundeling die veel meerwaarde biedt aan onze patiënten en waar ook doorverwijzers als huisartsen en sportartsen een beroep op kunnen doen.

Als sportpodotherapeut werk ik vaak met (top) sporters. Zo begeleid ik marathonloper Ricardo Floris, wielrenners van Team Jumbo/Visma, Team Sunweb en CCC Liv, profvoetballers en tophockeyers bij het realiseren van hun sportambities. Ricardo Floris vertelt in dit magazine uitgebreid over zijn ervaringen. Toppodo ondersteunt daarnaast ook jonge nationaal opkomende toptalenten in tal van sporten, zoals beachvolleybal, taekwondo, wielrennen, voetbal en hockey. Ook daarvan vind je een aantal aansprekende voorbeelden in dit magazine.

Maar uiteraard is Toppodo er voor iedereen!
Een investering in je gezondheid is een investering in je toekomst. Wij hebben al in die toekomst geïnvesteerd met onze nieuwe praktijkruimte, brede vakkennis, de nieuwste diagnose- en behandelapparatuur en ons netwerk van zorgpartners. Wij hopen dat dit magazine je inspireert ook te investeren in je toekomst en dat jij de stap zet naar personal coaching voor je voeten. Je bent welkom!

Bart van Limpt

WINNEN DOE JE NIET ALLEEN

"Om het beste uit jezelf te halen moet je ook het beste team om je heen creëeren"

RICARDO FLORIS

RICARDO FLORIS
BART VAN LIMPT &
RON VAN DER SLUIJS
OVER SPORTPODOTHERAPIE, LOOPSCHOENEN EN TOPPRESTATIES

Foto: Pim Rinkes

Topatleet Ricardo Floris hoort tot de twintig beste hardlopers van Nederland. Toen hij zes jaar geleden kampte met een hardnekkige voetblessure, kwam hij bij Toppodo terecht. Daar kwam hij onder de hoede van Bart van Limpt, gespecialiseerd in het begeleiden van topsporters, en Ron van der Sluijs die adviseert over loopschoenen. Het begin van een hechte samenwerking.

“Ik zou in Rotterdam de marathon lopen, maar ik had een blessure aan mijn hak. Die blessure was zeer hardnekkig en bij de podotherapeut waar ik toen onder behandeling was, kwam ik er niet van af. Ik ben toen naar een andere podotherapeut op zoek gegaan en zo kwam ik bij Toppodo terecht”, vertelt Ricardo Floris. Bij Toppodo kwam hij onder de hoede van Bart van Limpt, die gespecialiseerd is in het begeleiden van topsporters, en Ron van der Sluijs, die adviseert over loopschoenen. Floris kreeg nieuwe schoenen en zolen aangemeten en kreeg uitgebreide begeleiding. “Na drie weken was ik hersteld en is die hakblessure nooit meer teruggekomen.”

Floris loopt zo’n 100 à 120 kilometer per week. “Dan heb je al snel kans op overbelastingblessures die je niet altijd kunt wijten aan je schoeisel, het kan ook door te hard trainen zijn gekomen. Maar door die nieuwe zool en schoenen was de pijn echt heel snel weg.”

Blessurevrij

Floris is nu ruim drie jaar helemaal blessurevrij, wat op het niveau waarop hij presteert uitzonderlijk is. Vrijwel al zijn collega’s hebben minimaal eens in de twee jaar een flinke blessure die hen verhindert om aan wedstrijden mee te doen. Floris: “De combinatie van een goede zool en loopschoen is voor mij de sleutel tot blessurevrij presteren. Bij de NK 10 kilometer loopt iedereen op spikes waar zelfs geen super dun zooltje bij in kan. Ik heb het vorig jaar nog eens geprobeerd, maar ik kreeg meteen last van mijn peesplaat en mijn achillespezen. Als ik echter op een dun wedstrijdschoentje met een zool erin loop, heb ik geen klachten. Zo kan ik blijven trainen en zie ik mijn niveau nog steeds stijgen. Dat is veel motiverender dan dat je keihard traint op dun materiaal, en vervolgens langs de kant staat met een blessure. Ik heb voor deze weg gekozen. Mijn winst haal ik nu uit een combinatie van goede schoenen en zolen.

SAMENWERKEN EN KETENDENKEN

BART VAN LIMPT - TOPPODO

RON VAN DER SLUIJS - RON FOR RUN

"Na drie weken was ik hersteld en is die hakblessure nooit meer teruggekomen"

RICARDO FLORIS

Als topsporter wil je elke procent pakken, het gaat niet meer om minuten maar om seconden."

Spikeschoenen en carbonplaten

Van Limpt: "Spikeschoenen zijn een probleem voor Ricardo. Die zijn zo minimalistisch, net of je op blote voeten loopt. Je kunt er niks in maken; er is geen ruimte in. Het is als lopen op hoge hakken. Daar word je de dag erna ook op afgerekend." Een nieuwe ontwikkeling is de toepassing van carbonplaten, waardoor de schoen bijna een springveer wordt. "Door die carbonplaat loop je over tien kilometer bijna een halve minuut sneller – alleen al door het materiaal", aldus Floris. "Het is een revolutie, maar op de cross en op de baan mag je die schoen niet dragen. Op de weg wel. Toen ik ze voor het eerst probeerde, verwachtte ik dat ik er snel blessures van zou krijgen, maar dat valt heel erg mee. Door het jumpmoment kom ik heel snel in mijn baanpas – een lange pas."

Totaalpakket

Wat Floris aanspreekt bij Toppodo is dat er een totaalpakket voor topsporters geboden wordt. "We kijken eerst naar de persoon, dan naar de ambities, en dan pas naar de weg ernaartoe", zegt Van Limpt. Hij vertelt dat Toppodo een totaalpakket voor topsporters biedt: podotherapeut, chiropractor, fysiotherapeut, diëtist – de hele keten. En dat is wat Floris zo aanspreekt: "Het is hier allemaal in huis en ik kan er altijd een beroep op doen. Dat neemt bij mij een heleboel stress weg." Van Limpt: "Ik vergelijk het met een emmer water. Als ik kijk naar Ricardo, dan gaat het om een optelsom van werk, dagelijks leven, sporten, trainen: dat is zijn emmer. Wij kunnen die voor een deel leegscheppen door stress weg te nemen. Ik kan zorgen voor goede zolen. Ron van der Sluijs, van Run for Ron, zorgt voor de juiste schoenen, Maarten Tielen is de chiropractor die Ricardo begeleidt. We zorgen er samen voor dat de emmer van Ricardo niet overloopt."

SAMENWERKEN EN KETENDENKEN

BART VAN LIMPT - TOPPODO

RON VAN DER SLUIJS - RON FOR RUN

Sneakers

Bij Toppodo komen veel topsporters, maar Van Limpt ziet vooral recreatieve hardlopers in zijn praktijk. “Zestig tot zeventig procent van de patiënten die ik zie, zijn recreatieve hardlopers. De meeste klachten ontstaan bij mensen die op sneakers meelopen met een kennismakingsprogramma. Dat is jammer: krijgen ze klachten, dan vinden ze meteen niets meer aan een loopsport. Goed materiaal is vanaf het begin belangrijk. Wij raden aan om geen schoenen via een webwinkel te kopen, maar meteen een goede loopschoen bij de specialist, zoals Ron van der Sluijs. Ron kan het beste adviseren welke loopschoen bij iemand past, hij weet er het meest vanaf.”

Van der Sluijs, oud-topatleet die al drie decennia een hardloop-speciaalzaak in Maastricht heeft: “Een schoen hoeft niet mooi te zijn, het gaat om de schoen die het beste bij jou past. Daar hebben de topsporter en de recreatieve hardloper het meeste baat bij. Ik werk graag met Toppodo samen. Een goede loopanalyse is heel belangrijk voor de keuze van loopschoenen. Wat is de perfecte schoen? Dat hangt er vanaf: bij een recreatieve hardloper moet ik niet aankomen met schoenen met carbonplaten – dat zou alleen maar tot teleurstellingen leiden. Voor hen zijn gewoon degelijke loopschoenen met een goede pasvorm, afgestemd op recreatief gebruik, het beste. Nu ik ouder word en zelf op sportief gebied wat rustiger aan doe, kan ik me beter verplaatsen in de behoeften van de recreatieve hardloper.”

Nazorg is belangrijk

Van Limpt: “De aanpak van klachten is bij recreatieve hardlopers anders. Bij hen werk ik het liefst vanuit hun dagelijks leven. Nazorg is heel belangrijk. Wij raden aan om na het sporten meteen aan het herstel van je voeten te werken door goede schoenen met eventueel steunzolen te dragen. Dat is voor de meeste mensen voldoende.”

► *pag 10*

"Ook bij Ricardo kijken we eerst naar de gehele beweegketen. Pas daarna zoeken we de perfecte hardloopschoen"

RON VAN DER SLUIJS

"De combinatie van een goede zool en loopschoen is de sleutel tot blessurevrij presteren"

RICARDO FLORIS

RICARDO FLORIS

Maastrichtenaar Ricardo Floris (1990) verruilde in 2011 voetballen voor atletiek. Sindsdien heeft hij zich met succes toegelegd op hardlopen (lange en middellange afstanden). Floris is sinds 2017 professional en mag zich tot de twintig snelste hardlopers van Nederland rekenen. De 'Personal Best' van Floris zijn 1500 meter in 3 minuten en 54 seconden, 5 kilometer in 14 minuten en 28 seconden, en tien kilometer in 30 minuten en 39 seconden.

In 2016 werd de topatleet opgenomen met een tweezijdige longembolie. Hoewel zijn herstel enige tijd duurde, is Floris weer helemaal terug in het veld. In 2018 won hij de Sneek Marathon, in 2019 won hij Maastrichts Mooiste (halve marathon) en werd hij 11de bij de NK Cross in Emmeloord. In datzelfde jaar eindigde hij in Valencia in een sterk internationaal veld als 32ste. In 2020 dook hij bij een solo wedstrijd (vanwege de coronacrisis) onder het half uur op de 10 km.

Met zijn bedrijf Floris Running Evolution verzorgt Floris sinds 2017 diverse trainingen voor sporters en het bedrijfsleven. Toen hij door de coronacrisis geen wedstrijden kon lopen, is hij zich verder gaan toeleggen op het begeleiden van individuele hardlopers, zowel beginners als gevorderden.

> *Een schoen hoeft niet mooi te zijn; het gaat om de schoen die het beste bij jou past*

RON VAN DER SLUIJS
EXPERT HARDLOOPSCHOENEN
RON FOR RUN

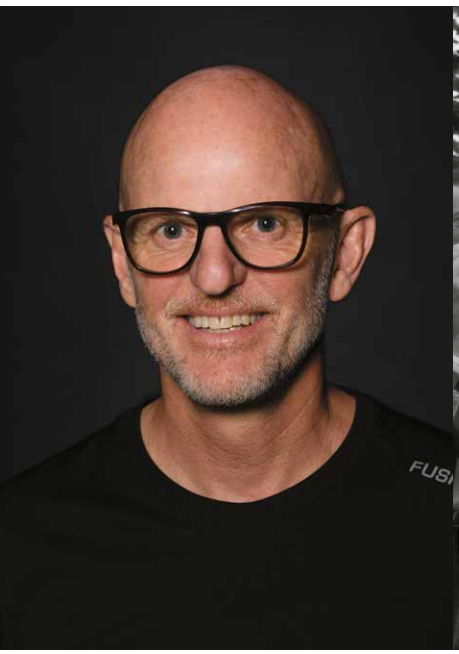


Foto: Pim Rinkes

RON VAN DER SLUIJS

In de jaren zeventig en tachtig was Ron Van der Sluijs een succesvol baanatleet (in 1977 nationaal kampioen 800 meter) en wegatleet (triatlon en duatlon). Tot op heden is hij als trainer, begeleider en adviseur van diverse atleten bij de hardloopsport betrokken. In 1990 begon Ron van der Suijs met de hardloop-speciaalzaak Ron for Run, inmiddels een begrip in Maastricht en omstreken. Hier kunnen zowel wedstrijdlopers als beginnende hardlopers terecht voor de beste hardloopschoenen, maar ook voor degelijk en eerlijk advies.

RONFORRUN
HARDLOOPSPECIALIST - MAASTRICHT

"Als ik hen na zes of zeven weken weer terug zie", vervolgt Van Limpt, "heeft negentig procent geen klachten meer. Als er nog wat restklachten zijn, kunnen we een sportzool in de schoen leggen – maar dat is bij de meeste mensen niet nodig. Bij een goede recreatieve hardloopschoen of een antipronatieschoen (schoen waarbij de kanteling van de voet tijdens het hardlopen wordt gecorrigeerd, red.) heeft het dus geen zin om daar ook nog eens een zool in te leggen."
Floris beaamt dit en vertelt dat ook voor hem herstel na het hardlopen belangrijk is. "Mijn dagelijkse schoenen brengen verlichting. Mijn normale schoenen zijn ook mijn trainschoenen omdat ik overdag trainingen geef. Daar zitten therapeutische zolen in en ze zijn wat steviger. Daardoor zijn mijn voeten fitter. Thuis loop ik ook vaak op blote voeten, om m'n voetspieren nog een beetje te trainen."

Luxe

Floris wordt door Toppodo intensief begeleid en gesponsord. Daar staat tegenover dat zijn feedback zeer welkom is en dat dankzij hem ook andere topsporters de weg naar Toppodo gevonden hebben. Floris heeft voor verschillende trainingsdoeleinden meerdere schoenen met zeer specifieke zolen: "Ik heb bijvoorbeeld de 3D geprinte zool van Toppodo in mijn schoenen voor krachttraining. Die geven meer stabiliteit en grondcontact. Ik heb nu verschillende zolen voor verschillende trainingsactiviteiten. Kort samenvattend: er wordt bij Toppodo goed geluisterd en gekeken naar het verhaal en de situatie van de klant. En daar wordt op ingespeeld. Welke zool is het meest comfortabel voor de klant? Voor mijn blessure kreeg ik een sportzool, en na mijn herstel kreeg ik twee extra zolen voor dagelijks gebruik. Da's pas echt luxe!"

SAMENWERKEN EN KETENDENKEN
BART VAN LIMPT - TOPPODO
RON VAN DER SLUIJS - RON FOR RUN

High performance running gear

Wat is de perfecte schoen? Enkele tips:

Meten is weten: je hiel moet precies passen maar mag niet muurvast zitten.

De verticale pasvorm: als je druk rond je voet voelt, heb je meer ruimte nodi.

Buigen: hou de hiel van de schoen vast en de duw de voorkant van de zool tegen de vloer. Dit buigpunt moet overeenkomen met het buigpunt van je voeten.

Ruimte: schuif je langste teen tegen de voorkant en pas 1 duim tussen de hiel en de achterkant van de schoen.

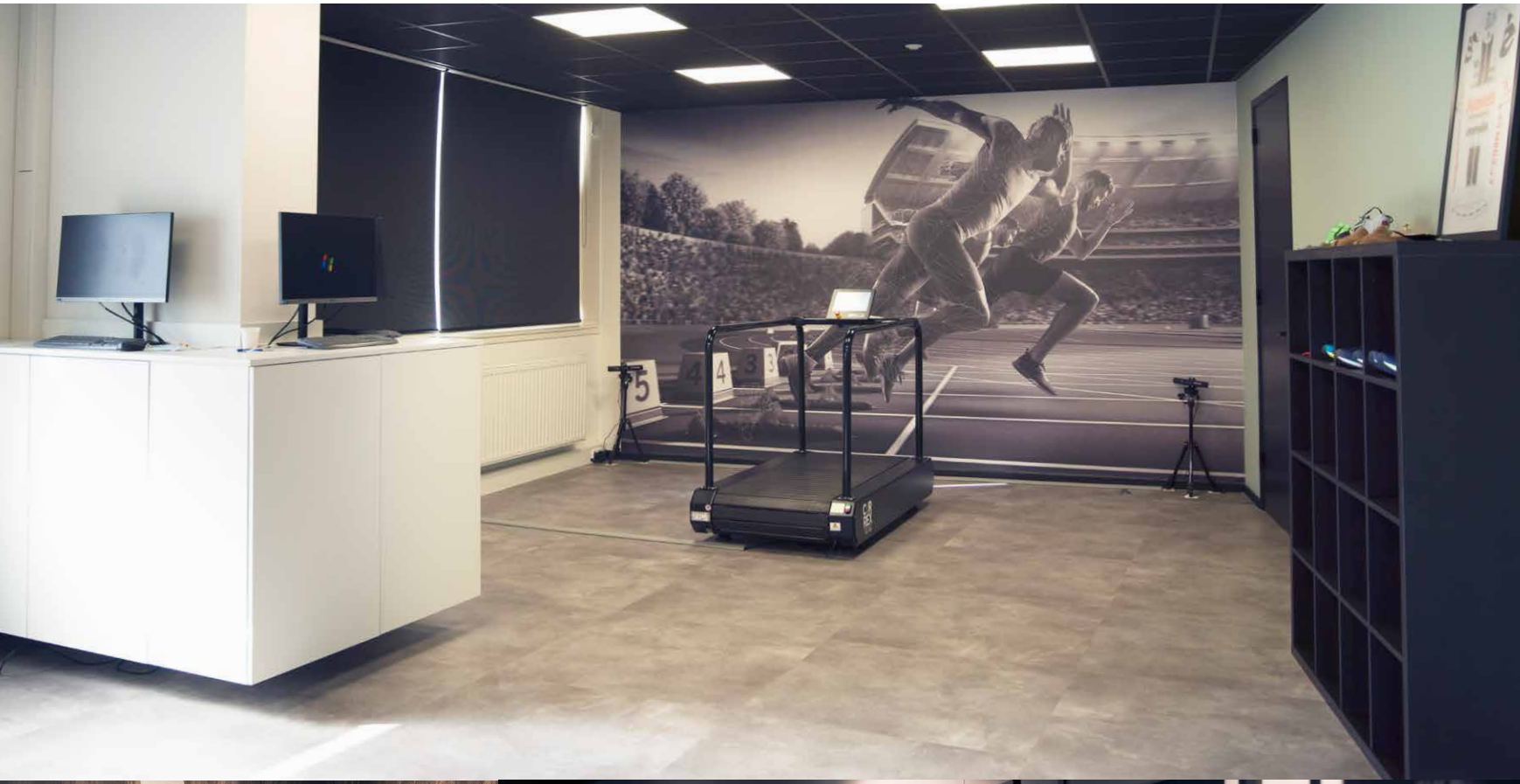
Speling bij het breedste deel: ongeveer een halve centimeter maar niet over de binnenzool heen gaan.

8
MOVE BETTER
toppodo
toppodo
PERSONAL COACHING VOOR JE VOETEN
toppodo

toppodo

WELKOM IN ONZE COMPLEET VERNIEUWDE PRAKTIJK MAASTRICHT

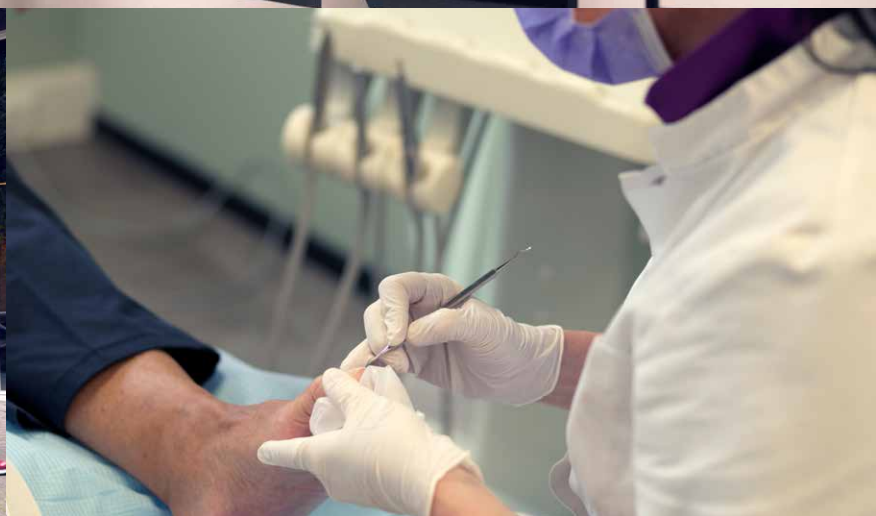
In de ruim twintig jaar van Toppodo's bestaan, is het aantal patiënten zodanig toegenomen dat de praktijk uit zijn jasje dreigde te groeien. Maar met een locatie midden in het centrum van Maastricht op vijf minuten lopen van het station, was er geen behoefte om elders in de stad op zoek te gaan naar een groter pand. Verhuizing werd niet gezien als een optie. Om bestaande patiënten optimaal te kunnen blijven helpen, nieuwe patiënten niet teleur te hoeven stellen en op termijn meer specialisten te kunnen herbergen, was uitbreiding van de bestaande praktijk de enige oplossing. Gelukkig kreeg Toppodo de gelegenheid om het buurpand te huren. Dat betekende dat de praktijk twee keer groot werd en tal van nieuwe mogelijkheden kreeg.



durea

PELE

toppodo
MOVE BETTER
8



Nieuwe inrichting

De nieuwe layout voldoet aan de vereisten van een moderne praktijk: vijf ruime spreek- en behandelkamers met in het hart een ultramoderne biomechanisch looponderzoekskamer en een extra invalidentoilet. Met de verdubbeling van het aantal vierkante meters zijn ook de entree en wachtkamer flink vergroot. Voor de patiënten is er een lichte, huiselijke zithoek ingericht en mooie ontvangstbalie annex receptie om patiënten welkom te heten en genoeg ruimte voor de backoffice-activiteiten.

State of the art is niet alleen de ambiance maar ook de apparatuur van het nieuwe biomechanisch looplab. Hiermee wordt bij patiënten nauwkeurig gemeten hoe de stand van de voeten is, hoe er wordt gelopen, hoe de afwikkeling van de voeten is en waar de drukpunten zitten.

In de benedenverdieping is het zolenproductie- en slijplab gesitueerd alsmede een grote vergaderruimte, kantoor voor de backoffice en ontspanningsruimte voor het personeel.

Akoestiek

Ook wat betreft akoestiek en klimaatbeheersing is er met de nieuwe aankleding en vloeren grote winst geboekt. Bij de verbouwing is extra aandacht besteed aan het voorkomen van geluidsoverlast. Zo zijn de vloer en wanden goed geïsoleerd en is het traject van de kanalen van de luchtbehandelingsinstallatie zo gelegd dat ze weinig tot geen geluid maken.

Accenten

De praktijk is uitgevoerd in natuurlijke materialen en rustige neutrale tinten. Daarin zijn een paar bijzondere accenten aangebracht. Zo hangen er overal in de praktijk grote foto's van topsporters met een opmerkelijke uitspraak. Ze refereren aan de gezondheidsfunctie van het gebouw en laten de bezoekers van de praktijk letterlijk even stilstaan bij het belang van goed bewegen.

TOPPODO VOOR IEDEREEN

WIE?

Jack Aarts (79) is een goedgemutste Maastrichtenaar die samen met zijn vrouw al weer jaren van zijn pensioen geniet. Voor die tijd werkte hij als kapper. Een vak dat hij met veel plezier uitoefende en dat hem een groot netwerk en veel vrienden bezorgde.

WAT?

Jack is hartpatiënt. Een paar jaar terug onderging hij een zware operatie waarbij hij vier omleidingen kreeg. Daarnaast heeft hij diabetes en daardoor last van gevoelloze tenen (neuropathie). Door verhoogde bloedsuikers raken de uiteinden van de zenuwen aangetast en verdwijnt het gevoel in de tenen. “Een groot risico, want je voelt daardoor niet dat je een wondje hebt”, legt Jack uit. “Terwijl die wondjes bij diabetici heel moeilijk genezen en zodanig kunnen gaan ontsteken dat amputatie soms noodzakelijk wordt.”

HOE?

Gelukkig heeft hij nog nooit een wondje aan zijn voeten gehad. “Dat heeft alles te maken met Toppodo waar ik één keer in de zes weken naar toe ga voor preventieve zorg. Daar worden mijn voeten zorgvuldig geïnspecteerd door een podotherapeut en uitgebreid verzorgd door een medisch pedicure. Verder draag ik speciaal voor mij geprinte zooltjes in mijn schoenen om drukplekken te voorkomen, want ook die brengen extra risico’s met zich mee. Ik ben heel tevreden over die aanpak, daardoor heb ik nooit iets ernstigs aan mijn voeten gehad.”

WIE?

Beau Lieskamp (28) werkt vanaf haar negentiende in de verpleging. Sinds vijf jaar is ze anesthesieverpleegkundige. Bij een operatie bewaakt zij de vitale functies van de patiënt tijdens de verdoving. Daarnaast assisteert zij bij het voorbereiden, toedienen en onderhouden van een anesthesie. “Leuk en divers werk”, aldus Beau. “Soms gaat het om kleine operaties, zoals een operatie aan een hand; soms om een openhartoperatie. Elke dag is anders!”

WAT?

Bij haar werk staat Beau veel. “De ene dag meer dan de andere, maar iedere dag toch zeker twee uur achterelkaar. Ik kreeg pijn in mijn voeten en mijn rug. Eerst dacht ik dat dat door een oude sportblessure kwam. Via een vriend ben ik bij Toppodo terecht gekomen, waar ze een uitgebreide analyse en een behandelplan hebben gemaakt. Mijn voeten bleken een beetje doorgezakt te zijn.”

HOE?

Inmiddels heeft Beau speciale, door Toppodo op maat gemaakte, steunzolen in haar operatieklompen. “Dat is heel praktisch. Ik heb gewone operatieklompen die ik kan schoonmaken en steriliseren. De steunzolen passen daar precies in. Voor mijn gewone schoenen en mijn sportschoenen heb ik nu 3D geprinte steunzolen.”
Rug- en voetklachten behoren voor Beau tot de verleden tijd.

TOPPODO VOOR IEDEREEN

WIE?

Raf Latten (15) komt uit een gezellig Maastrichts gezin dat naast hem bestaat uit een jonger broertje, zijn vader en zijn moeder. Raf is een vrolijke tiener die ten volle van zijn leven geniet. Het laatste jaar is hij in lengte flink doorgeschoten en zijn zijn voeten maar liefst drie maten gegroeid.

WAT?

Als peuter constateerde de huisarts bij Raf dat zijn enkels naar binnen stonden. Overpronatie: een familiekwaal. In eerste instantie dacht de huisarts dat hij er wel overheen zou groeien, maar toen er na twee jaar nog niets was veranderd, werd Raf naar de kinderfysiotherapeut verwezen om zijn spieren sterker te maken. Omdat ook dat niet hielp, bezocht Raf een orthopedisch specialist en kreeg hij een nachtspalk aangemeten, dit om zijn achillespees iets op te rekken zodat zijn voeten iets minder zouden overproneren. Ook dit had niet het beoogde effect. Het belemmerde Raf zodanig in zijn dagelijks leven dat hij niet goed kon rennen, want dit deed pijn aan de onderkant van zijn voeten.

HOE?

Hoewel zijn ouders niet meer durfden hopen op verdere verbetering, namen ze Raf toch mee naar de Toppodo podotherapeut die speciale steunzolen voor hem maakte. “Dat is een wereld van verschil”, zegt Raf. “Zonder die zolen kan ik niet rennen. Die zolen vangen zoveel op dat ik nu minder pijn heb en weer kan sporten. Voetballen zal het nooit worden”, lacht hij. “Maar ik doe nu aan duiken en waterscouting en daar ben ik heel blij mee.”

WIE?

Emma van Dijk (7) zit in groep 4 van de basisschool. Ze is dol op honden en vooral op Amigo, de Berner Sennenhond waarmee ze, als ze van school komt, graag een uitgebreide wandeling maakt. “Amigo is zo’n lieve hond”, vertelt Emma. “Hij maakt me altijd blij. Ik kan altijd mijn verhaal bij hem kwijt.” Amigo bevestigt dit door opgewekt te kwispelen.

WAT?

Dat Emma zulke wandelingen met haar trouwe viervoeter kan maken, is een klein wonder. Sinds haar geboorte kampte ze met een heupafwijking, waardoor lopen een pijnlijke opgaaf voor haar was.

HOE?

Na een heupoperatie op haar vijfde, volgde een periode van revalidatie. In die periode kwam Emma bij Toppodo terecht, waar gekeken werd of aangepast schoeisel haar herstel kon bevorderen. Emma heeft steunzolen van Phits™ aangemeten gekregen. Een kindervoet is ruim veertien jaar in ontwikkeling, daarom komt Emma regelmatig terug voor controle. “Maar dat is helemaal niet erg”, vindt Emma. “Het is altijd leuk om bij Toppodo langs te gaan. En het is nog fijner dat ik iedere dag met Amigo kan wandelen!”

SAMEN VOOR HET HOOGSTE PODIUM

MAARTEN TIELEN

Bij elkaar in hetzelfde pand in Maastricht. Maarten Tielen, Tom Poulussen, Stefan Hof en Bart van Limpt: de chiropractors, de fysiotherapeut en de podotherapeut. Ze werken intensief samen. ‘Ketendenken’ noemen ze dat, en daar hebben sporters en ‘gewone’ patiënten veel baat bij.

SAMENWERKEN EN KETENDENKEN

MAARTEN TIELEN - CHIROMOTION

TOM POULUSSEN - CHIROMOTION

STEFAN HOF - HOF FYSIOTHERAPIE

BART VAN LIMPT - TOPPODO

Initiatiefnemer Maarten Tielen vertelt hoe hij in 2012 langs het pand aan de Scharnerweg in Maastricht fietste. Het stond leeg, maar Tielen zag potentie. Zou het niet mooi zijn als hij hier zijn praktijk kon vestigen? En zou het niet nog mooier zijn als zijn samenwerkingspartners zich daar ook zouden vestigen? Het lukte hem om alles rond te krijgen en nu staat er op een bord in de hal: ChiroMotion, Fysiotherapie Hof, Toppodo, en Diëtheek.

Multidisciplinair

Vier praktijken die verschillende disciplines binnen het zorgaanbod vertegenwoordigen, maar die intensief samenwerken. Tielen: “Iedereen heeft zijn eigen vakgebied, maar juist deze bundeling heeft meerwaarde voor patiënten. Onze oriëntatie is veelal biomechanisch, waarbij we steeds naar het hele plaatje kijken.” Om te illustreren wat hij bedoelt, vertelt hij een verhaal over iemand met knieklachten, die door de huisarts naar de fysiotherapeut was gestuurd. Eindeloos werd hij aan zijn knie behandeld, maar het hielp niets. Totdat de patiënt bij Maarten Tielen terecht kwam. De chiropractor keek eens goed en vroeg fysiotherapeut Stefan Hof en podotherapeut Bart van Limpt ook naar deze patiënt te kijken.

SAMENWERKEN EN KETENDENKEN

MAARTEN TIELEN - CHIROMOTION

TOM POULUSSEN - CHIROMOTION

STEFAN HOF - HOF FYSIOTHERAPIE

BART VAN LIMPT - TOPPODO

“Een multidisciplinaire aanpak, dat is waar we voor staan, en daarom komen we iedere vrijdagmiddag bij elkaar om onze patiënten door te spreken”

Uiteindelijk bleek er een bekken- en heupprobleem te zijn, gecombineerd met een enkelbeperking. De eigen lichaamscompensatie zorgde voor de knieklachten. De knie hoefde eigenlijk helemaal niet behandeld te worden. Hof: “Een multidisciplinaire aanpak, dat is waar we voor staan, en daarom komen we iedere vrijdagmiddag bij elkaar om onze patiënten door te spreken.” Tielen denkt dat circa zestig procent van zijn patiënten ook door Stefan Hof wordt gezien en zo’n dertig procent bij Bart van Limpt langs gaat. “We zitten hier onder één dak, dus we bundelen onze krachten en expertise. De patiënt hoeft er niet speciaal voor terug te komen. En omdat we weten wat we aan elkaar hebben, zitten we nooit in elkaars vaarwater. We vullen elkaar gewoon aan. De hele keten is hier aanwezig!”

“Het is belangrijk om te weten waar je grenzen liggen”, benadrukt Tom Poulussen. “Als een behandeling niet aanslaat, moet je niet stug blijven doorgaan. Na vier à zes behandelingen zonder resultaat, moet je gewoon een collega raadplegen. Korte lijntjes, overleg. Dat is het beste voor de patiënt.”

Sporters

Maarten Tielen en zijn collega Tom Poulussen hebben naam gemaakt met de begeleiding van verschillende wielerploegen en bekende individuele sporters, waaronder veel hardlopers en triatleten. “Ik heb altijd een passie voor sport gehad”, aldus Tielen. “Daarom wilde ik me specialiseren als sportchiropractor. Er zijn in Nederland slechts vijftien gediplomeerde sportchiropractors en ChiroMotion is de enige praktijk in Limburg. Naast mijn specialisme in rug-, nek-, en hoofdpijnklachten begeleid ik, samen met Tom, team DSM en team Jumbo-Visma tijdens de wielerrondes. Zo gaan we mee naar trainingskampen en grote rondes, zoals de Tour de France en de Giro d ’Italia. Mooie avonturen en een geweldige leerschool!”

“WINNEN IS EEN OPTELSOM VAN DE KLEINSTE DETAILS”

STEFAN HOF

SAMENWERKEN EN KETENDENKEN

MAARTEN TIELEN - CHIROMOTION

TOM POULUSSEN - CHIROMOTION

STEFAN HOF - HOF FYSIOTHERAPIE

BART VAN LIMPT - TOPPODO

TOM POULUSSEN EN MAARTEN TIELEN

"Tegenwoordig gaat het vooral om goede diagnostiek, waarbij het hele bewegingsapparaat centraal staat"

Jumbo Visma

Dat de begeleiding zich niet alleen tot chiropractie en fysiotherapie beperkt, blijkt uit een verhaal van podotherapeut Bart van Limpt. Hij vertelt hoe hij bij een aantal toprenners van team Jumbo Visma nieuwe inlegzolen voor in hun wielrenschoenen heeft aangemeten. "Met 3D geprinte Phitsinsoles. Die zijn heel stijf en hard over de gehele lengte waardoor de kracht meteen wordt overgebracht op de pedalen. Als je met zachtere zolen werkt, gaat er zomaar een deel van de energie verloren. Maar die 3D geprinte zolen zijn niet voor iedereen weggelegd. Ik zou er zelf niet mee kunnen fietsen." Toch benadrukt hij hoe belangrijk het is om als sporter begeleid te worden door iemand die zelf ook op hoog niveau aan sport heeft gedaan. Die begrijpt beter wat er aan de hand kan zijn omdat die ook uit eigen ervaringen met blessures kan putten.

Mond-tot-mond reclame

Tot nog toe is het gesprek vooral gegaan over de begeleiding van sporters. Toch zijn topsporters maar een klein deel van het patiëntenbestand. Het grootste gedeelte zijn toch echt patiënten met rug-, nek, en hoofdpijnklachten.

"We moeten het vooral hebben van mond-tot-mond reclame", zegt Tom Poulussen. Hij vertelt dat patiënten over het algemeen op eigen initiatief naar hen toekomen. "Sommige huisartsen zijn helaas nog wat huiverig om naar een chiropractor door te verwijzen. In Nederland wordt de chiropractie nog te vaak gerekend tot de alternatieve geneeswijzen." Onterecht, betogen Maarten Tielen en Tom Poulussen, die beiden in het Verenigd Koninkrijk een vijfjarige studie Chiropractie hebben gedaan (in het VK is chiropractie een volwaardige universitaire discipline). Daarnaast hebben ze in Nederland een opleiding Fysiotherapie afgerond. Tielen: "De chiropractie heeft de laatste twintig jaar een enorme ontwikkeling doorgemaakt. Het gaat niet meer alleen over wervelkolommen en kraken. Tegenwoordig gaat het vooral om goede diagnostiek, waarbij het hele bewegingsapparaat centraal staat."

Vertrouwen

Gelukkig krijgen steeds meer artsen vertrouwen in de aanpak van ChiroMotion en hun partners. "De laatste jaren geef ik veel presentaties bij de huisartsenopleiding, en ik merk dat daar steeds meer belangstelling komt voor onze beroepsgroep, de goede wetenschappelijke onderbouwing en wat wij te bieden hebben", aldus Tielen. "Spieren en gewrichten komen dankzij ons weer in beweging, wat resulteert in minder pijn en klachten. Daar krijgen we steeds meer erkenning voor. Wat wij bieden is zo compleet mogelijke zorg."

MOVE BETTER

BART VAN LIMPT

JOEP VAN LIMPT & TRIJNTJE BELJAARS

TALENT MOET JE KOESTEREN

Talent moet je koesteren – dat is de belangrijkste gedachte achter het sponsorschap van Toppodo. En sponsorschap gaat echt niet alleen over geld: Toppodo begeleidt ook hele jonge topsporters, stelt materiaal beschikbaar en, minstens zo belangrijk, topsporters kunnen gebruikmaken van de kennis en het uitgebreide netwerk van specialisten dat Toppodo te bieden heeft.

Foto: Sabine Swinkels

Foto: Huhafoto

JOEP VAN LIMPT

DE NUMMER ÉÉN VAN DE WERELD

Joep van Limpt is een jong talent dat door Toppodo wordt ondersteund. Joep is bijna veertien en al tien jaar fanatiek beoefenaar van Taekwondo. “Op m’n vierde koos ik voor deze sport na een sportdemo. Ik bleek aanleg te hebben en nu kom ik uit op verschillende internationale toernooien, zoals het EK in Estland en het WK in Bulgarije, najaar 2021.” In 2020 stond Joep nummer één op de wereldranglijst in zijn gewichts- en leeftijdsklasse. Hij traint dagelijks en droomt van een carrière als profsporter.

“Taekwondo is een sport waarbij je heel lening moet zijn”, vertelt Joep. “Het is een echte voetenwerksport. Je doet bijna alles op blote voeten en maakt punten door met je voet tegen het pantser en de helm van je tegenstander te trappen. Je blokt de aanvallen van je tegenstander ook met je voeten en benen. Ik ben van nature een beetje stijf en heb hoge wreven, dus korte hamstrings en achillespezen. Die hebben dan ook al heel wat klappen gehad, dus ik heb weleens wat kneuzingen in en aan mijn voeten en scheenbenen.”

Rol Toppodo

“Ze helpen me daar met allerlei blessures. Als ik bijvoorbeeld mijn voet gekneusd heb, maken ze met vilt een bescherming onder mijn taekwondovoetjes waardoor de impact met trappen kleiner is en ik toch door kan trainen en naar wedstrijden kan.” Bij de voorbereiding op wedstrijden doet Joep veel aan looptrainingen. Hij draagt dan speciale sportzolen om zijn voeten te ondersteunen en zijn achillespezen en hamstrings van demping te voorzien. Toppodo ondersteunt Joep dus niet alleen financieel, zodat hij kan trainen en naar belangrijke toernooien in het buitenland kan gaan, maar ook met begeleiding en materiaal. “Toppodo zorgt dat ik ook individueel kan trainen”, zegt Joep daarover. “Ze helpen mij een beter ‘ik’ worden op taekwondogebied. Niet alleen met materiaal, maar ik kan ook gebruik maken van hun uitgebreide netwerk van specialisten die mij verder kunnen helpen.”

Om zijn trainingsuren zo goed mogelijk te combineren met school volgt Joep onderwijs op het St. Joriscollege in Eindhoven, een LOOT-school (Topsport Talentenschool). De sport- en trainingsactiviteiten van Joep nemen per week ruim twintig uur in beslag. Hij traint iedere dag: op sommige dagen anderhalf uur, op andere dagen vier à vijf uur. “Dat lijkt heel veel, maar er zit goede opbouw in en er is genoeg rust en hersteltijd.” En Joep heeft het er graag voor over. In 2028 wil hij meedoen aan de Olympische Spelen!

Een ander jong toptalent dat Toppodo ondersteunt, is de Eindhovense Trijntje Beljaars. Met haar zeventien jaar behoort ze tot de jongsten in de Livera Hoofdklasse Dames Hockey. Daarnaast maakt ze al jaren deel uit van de Nederlandse jeugdelftallen. Toen ze 15 jaar was tekende ze haar contract. "Oranje-Rood vroeg of ik in Dames 1 wilde spelen of in Meisjes A1. Daar hoefde ik niet lang over na te denken."

TRIJNTJE BELJAARS

DE JONGSTE GECONTRACTEERDE HOOFDKLASSE SPEELSTER OOIT

Foto via Trijntje Beljaarts

Met vier oudere hockeyende broers en zussen was het voor Trijntje al vroeg duidelijk welke sport het zou worden. "Als jongste had ik geen keuze", lacht ze. Ze komt uit een echt sportersgezin. "Mijn moeder is gymlerares en deed aan atlethiek, mijn vader voetbalde. Sporten is er bij ons met de paplepel ingegoten. Op mijn zesde ben ik met hockey begonnen." Omdat alle kinderen hockeyen, is een groot deel van de tuin ingericht als kunstgrasveld compleet met goal. "De eerste jaren was ik al blij als ik met de familie mee mocht spelen. Maar inmiddels zijn de rollen omgedraaid. Ik heb ze allemaal ingehaald, ik ben heel competitief", bekent Trijntje. "Als klein kind al wilde ik me niet laten kennen. Ze zeggen dat je dat kan zien aan mijn hockeyspel; ik laat me niet graag de bal afpakken!"

Trijntje combineert haar sport met 5 VWO. Ze zit niet op een speciale sportschool met lootklassen. "Dat wilde ik niet. Al mijn vrienden en vriendinnen zitten bij mij op school. Die zijn heel belangrijk voor me. Het gaat ook prima. De meeste stages vallen in de schoolvakanties. Doordeweeks train ik overdag met mijn club HC Oranje-Rood en op dinsdag in Utrecht met de nationale jeugd selectie onder 19. Soms heb ik wel oefenwedstrijden in het buitenland. Maar de school werkt echt mee." In de toekomst wil ze blijven hockeyen, bij voorkeur in het Nederlands elftal. Daarnaast wil ze gaan studeren. "Liefst iets economisch; ik denk aan econometrie."
De toekomst ziet er rooskleurig uit voor Trijntje. Hoewel dat even anders leek. "Drie jaar geleden had ik veel last van mijn voeten, vooral van de bal van mijn voeten en mijn tenen. Ik werd daar voor behandeld, maar dat hielp niet." Via een teamgenootje kwam ze terecht bij Toppodo. "Bart van Limpt heeft me heel goed geholpen. Hij constateerde dat er teveel druk kwam op mijn tweede en derde middenvoetsbeentje met als gevolg pijn onder de bal van mijn voet met uitstraling naar mijn tenen. Met speciale zooltjes leun ik nu meer op mijn grote teen. Die zooltjes gebruik ik daarom altijd in zowel mijn hardloop- als mijn trainingsschoenen. En ik heb nergens meer last van. Het mooie is ook dat Bart zo enthousiast was over mijn hockey dat hij me graag wilde blijven ondersteunen. Toppodo volgt me op de voet. Binnenkort hebben we weer een afspraak."

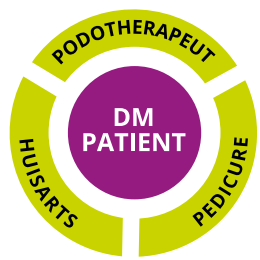
GEÏNTEGREERDE AANPAK DM

KRIS HOOFWIJK - DIABETES PODOTHERAPEUT
LYNSAY CARRUTHERS - MEDISCH PEDICURE

Diabetes Mellitus: de juiste behandeling voorkomt veel leed

Toppodo heeft niet alleen podotherapeuten in huis, maar ook andere gespecialiseerde zorg. Zoals een medisch pedicure voor het behandelen en verzorgen van bijvoorbeeld diabetische of reumatische voeten. Met een tijdige diagnose en de juiste behandeling kan veel leed worden voorkomen.

Nu mensen steeds ouder worden, gebeurt het veel vaker dat een voorheen gezonde voet een risicovoet wordt. Bijvoorbeeld door diabetes en reuma. Bij diabetespatiënten kan er een verminderd gevoel van de perifere zenuwuiteinden ontstaan. Dit, gecombineerd met een eventueel vaatlijden in voeten en benen, kan tot een vergroot risico op wonden leiden. Reumapatiënten hebben geregeld last van vergroeiingen. En mensen met dementie hebben vaak niet door dat ze hun voeten verwaarlozen. Door dit tijdig te laten behandelen door een medisch pedicure gaat een voet langer mee en kan erger worden voorkomen.

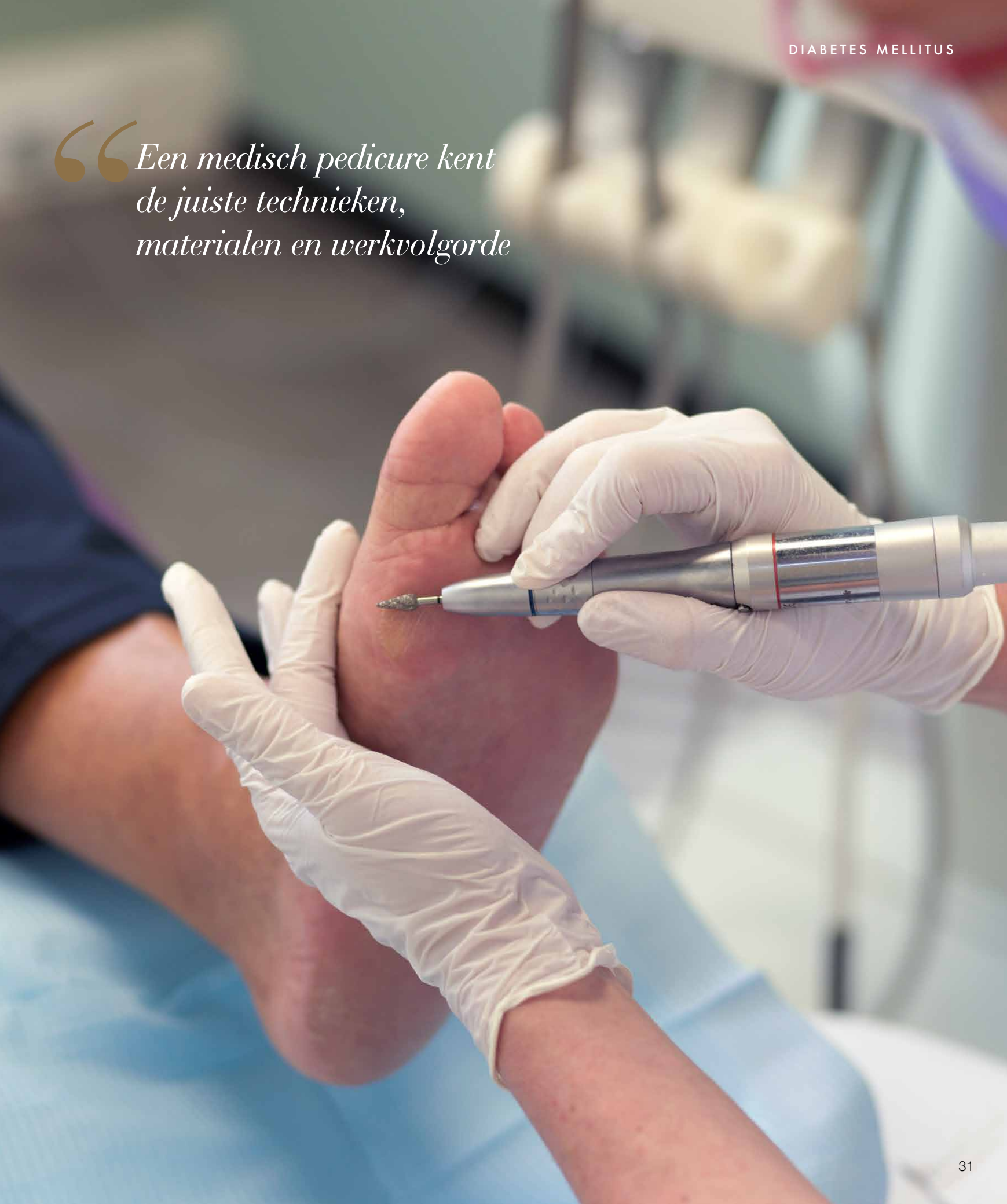


GEÏNTEGREERDE AANPAK DIABETIS MELLITUS

Medisch pedicure

Goede diabetische zorg vereist een multidisciplinaire aanpak. Daarin spelen naast de huisarts en ook de podotherapeut en medisch pedicure een hoofdrol. Medisch pedicure is een beschermd beroep.

Net als andere pedicures, houdt de medisch pedicure zich bezig met de verzorging van de voet en behandeling van huid- en nagelaandoeningen. Het grote verschil is dat medisch pedicures een langdurige opleiding hebben gehad. Ze volgen na het behalen van het diploma verplichte nascholing om hun Procert registratie te behouden in het KRP (KwaliteitsRegister Pedicures). Alleen zij mogen specialistische behandelingen uitvoeren. Zoals de behandeling van de risicovoet, waarbij ten gevolge van een ziekte als diabetes of andere oorzaken (als ouderdom of verwaarlozing) een verhoogd risico is op complicaties. “Een medisch pedicure kent de juiste technieken, materialen en werkvolgorde. Om bijvoorbeeld de druk op plekken op de voet weg te nemen, worden onder meer vilttechnieken toegepast”, zegt Lynsay Carruthers, de medisch pedicure van Toppodo. “Wij zijn op de hoogte van de verschillende contra-indicaties, waarbij deze behandelingen juist



Een medisch pedicure kent de juiste technieken, materialen en werkvolgorde

GEÏNTEGREERDE AANPAK DM

KRIS HOOFWIJK - DIABETES PODOTHERAPEUT

LYNSAY CARRUTHERS - MEDISCH PEDICURE

niet mogen worden uitgevoerd. Onze specialistische behandelingen zijn gericht op preventie en behandeling van pijnklachten." Daarnaast geeft de medisch pedicure adviezen over de verzorging van voeten en de keuze van schoenen. Ook kan de medisch pedicure vroegtijdig problemen signaleren en doorverwijzen naar de specialist of podotherapeut.

Diabetes

"Met name mensen met diabetes kunnen veel verschillende voetproblemen ontwikkelen. Zo kunnen zenuwbeschadigingen zorgen voor tintelingen en pijn, maar ook leiden tot een verminderd gevoel in de voet. Hierdoor kan het gebeuren dat je een wondje op je voet pas opmerkt als er reeds een infectie is ontstaan", zegt Kris Hoofwijk. De podotherapeut van Toppodo is gespecialiseerd in de diabetische voet. "Als die wond niet wordt behandeld en de voet gewoon verder wordt belast, kan de wond groter worden en ontstoken raken. Door diabetes worden bloevaten dikker en stugger en raken ze eerder beschadigd. Vetten in het bloed blijven gemakkelijker kleven aan de wand van de bloedvaten, waardoor deze vernauwen. Doordat de doorbloeding in je voet vermindert, heeft je lichaam meer moeite om tegen een infectie te vechten en de wond te genezen. Een voetwond duurt vaak tien maanden voordat die dicht is. Zelfs onschuldige wondjes kunnen daardoor uiteindelijk leiden tot serieuze problemen wanneer ze niet op tijd worden opgemerkt. "

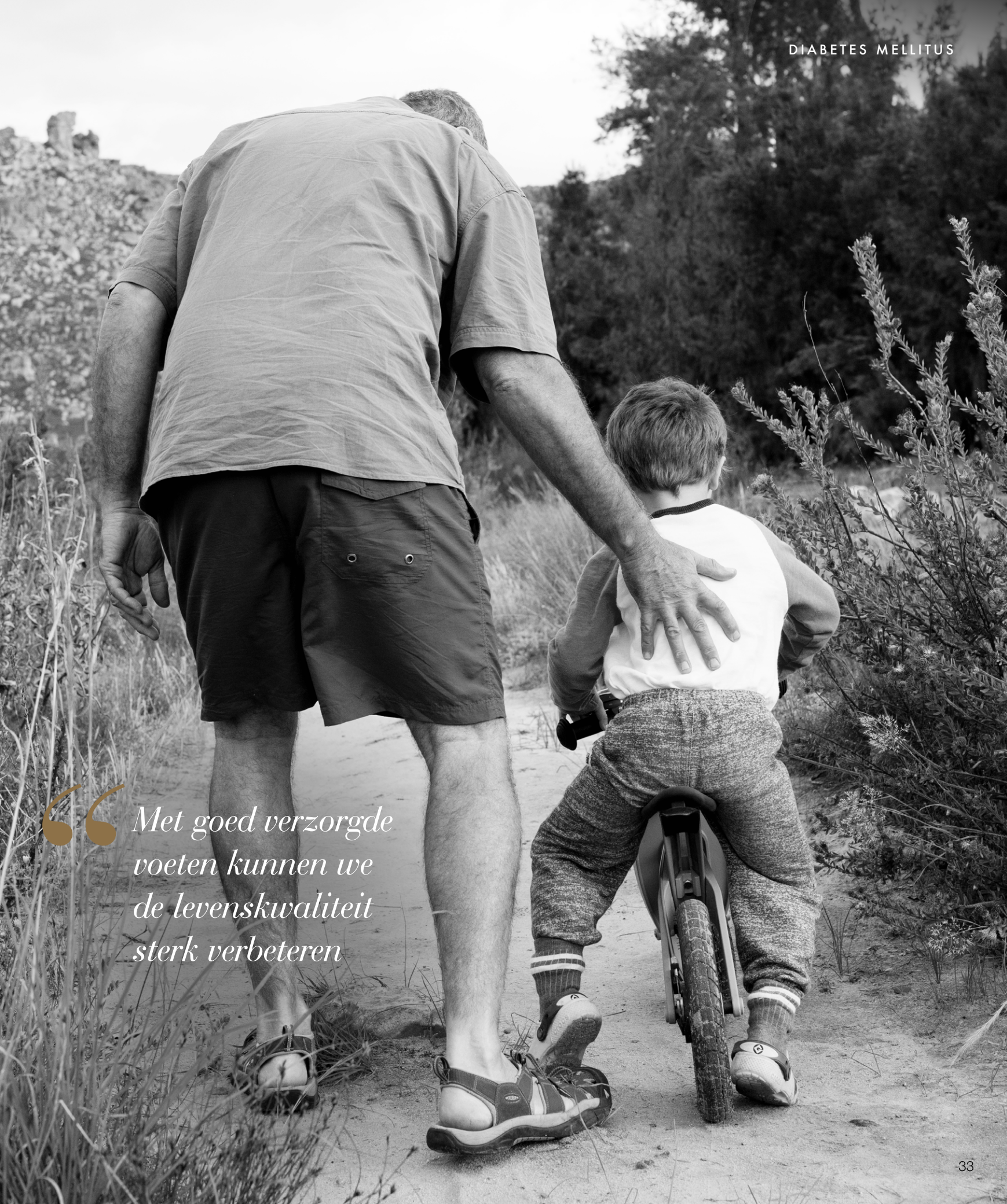
Complicaties

Mensen met diabetes hebben ook vaker en meer last van eelt. Lynsay: "Als dat niet wordt behandeld, kan het heel dik worden en kapot gaan, wat kan leiden tot zweren en infecties." Door de verminderde doorbloeding verloopt het wondherstel vaak langzamer dan bij mensen zonder diabetes. Ook heeft het lichaam meer moeite met het gevecht tegen de infectie. "De wond kan hierdoor niet genezen en het weefsel rondom de wond kan beschadigd raken of zelfs afsterven. Uiteindelijk kan de infectie overslaan naar het bot van de voet. Als de infectie niet op tijd kan worden gestopt of de schade aan de voet onherstelbaar is, kan het noodzakelijk zijn om te amputeren. Daarmee wordt de kans op overlijden nog eens veertig keer zo groot. De juiste verzorging van de voeten is zeker bij diabetes dan ook van levensbelang."

Podotherapeut

Om die complicaties te voorkomen, komen patiënten naar Toppodo. Een van hen is Jack Aarts (79). Als diabetespatient is hij al jaren onder controle bij Toppodo. "Ik ga een keer in de zes weken naar Toppodo. Meestal zie ik eerst Kris. Hij is als podotherapeut gespecialiseerd op diabetesvoeten. Hij controleert of er verder verlies is van gevoel wat de kleur is van de huid van mijn tenen en of er drukplekken zijn. Hij kijkt naar het algehele beeld en of het behandelplan moet worden aangepast", vertelt Aarts. "Daarna ga ik naar de medisch pedicure. Zij verzorgt mijn voeten, knipt mijn nagels en haalt eelt weg. Ze heeft me uitgelegd hoe ik thuis mijn voeten het beste kan controleren en verzorgen. Zo kijk ik regelmatig even onder mijn voeten met een spiegel om te zien of er geen wondjes zijn en ik vet mijn voeten regelmatig in zodat de huid niet uitdroogt. Daarnaast is mij afgeraden om thuis op blote voeten te lopen, want dan is de kans groter dat je een wondje krijgt wanneer je je voeten stoot."

"Uit onderzoek blijkt dat 25 procent van alle mensen met diabetes ooit voetproblemen ontwikkelt, dus voor iedereen met diabetes is het raadzaam om regelmatig naar een medisch pedicure te gaan. Ook zonder klachten", benadrukt Lynsay. "Het voorkomen van voetproblemen is namelijk een van onze belangrijkste taken. Met goed verzorgde voeten kunnen we de levenskwaliteit sterk verbeteren."

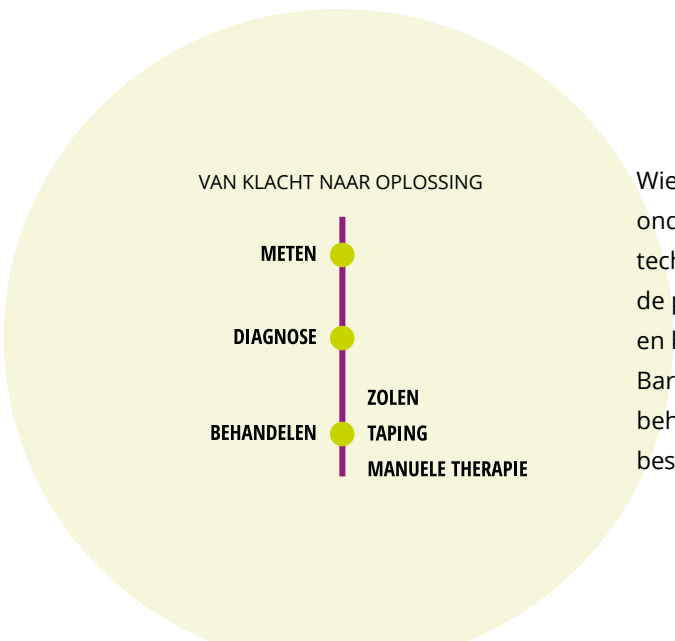


Met goed verzorgde voeten kunnen we de levenskwaliteit sterk verbeteren

Voeten zijn de basis voor een evenwichtig en gezond lichaam

STATE-OF-THE-ART TECHNIEKEN EN MATERIALEN

Veel lichamelijke klachten zijn terug te voeren op een afwijking van de stand van de voeten of een afwijkende manier van lopen. Deze klachten manifesteren zich bij voeten, enkels, knieën, heupen, rug of nek. Toppodo maakt gebruik van state-of-the-art technieken en de laatste ontwikkelingen binnen de podotherapie om tot een goede diagnose te komen.



Wie voor de eerste keer met klachten bij Toppodo binnenstapt, wordt onderworpen aan een grondig onderzoek waarbij klinische kennis en de nieuwste technologieën op gebied van de podotherapie worden aangewend. Zo krijgen de podotherapeuten van Toppodo een goed inzicht in de oorzaak van een klacht en kan de behandeling zo doelmatig mogelijk worden ingezet. Podotherapeut Bart Van Limpt licht de nieuwste diagnose-apparatuur, printtechnieken en behandelmethoden toe. “Ons specialistische team kijkt verder dan alleen het bestrijden van de pijn”.

METEN = WETEN

CURREX 5-D LAB
BIOMECHANISCH LOOPONDERZOEK

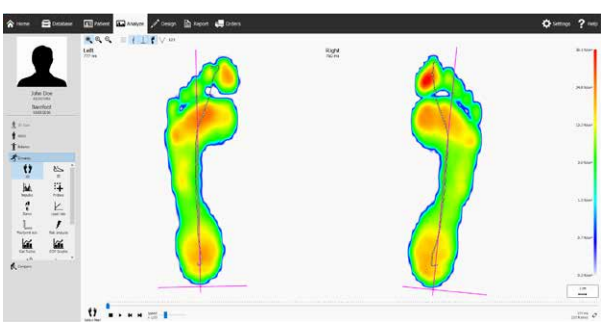
“Voor een diagnose maakt een podotherapeut vaak gebruik van een ganganalyse, ook wel biomechanisch looponderzoek genoemd”, legt Van Limpt uit. “Bij zo’n onderzoek wordt op een loopband het looppatroon van de patiënt geregistreerd. Met videotechnologie wordt zowel het statisch-, als het dynamisch looppatroon gemeten en in kaart gebracht. Ook de stand van rug, bekken, schouders en benen wordt in beeld gebracht en gemeten. Al deze data worden in onderling verband bestudeerd om zo tot een exacte diagnose te komen.” Bij Toppodo beschikt men over het nieuwste Currex 5-D LAB, een zeer geavanceerde loopband gekoppeld aan twee highspeedcamera’s waardoor het mogelijk is om in slechts twee minuten een loopanalyse te maken.

CUREX 5-D LAB

LOOPPATROON

RS-SCAN
DRUKMEET ANALYSE

Een ander onderdeel van het biomechanisch looponderzoek is het meten van de drukbelasting onder de voeten. “Bij het maken en analyseren van een looppatroon is de RS-Scan een belangrijk hulpmiddel”, aldus Van Limpt. Dit twee meter lange drukmeetplatform met ingebouwde sensoren maakt een objectief beeld van de drukbelasting onder de voeten, zowel statisch (staan) als dynamisch (lopen). Er is ook de mogelijkheid tot het maken van een stabilometrie (balans) meting. De scan brengt het functioneren van de voeten en de bewegingen in de voetgewrichten in kaart, en biedt uitgebreide analysemogelijkheden. Toppodo gebruikt de RS-Scan bij het stellen van een diagnose, het aanmeten van hulpmiddelen, en bij tussentijdse controles.



footscan®

materialise
phits suite

BEHANDEL PLAN

- PODOTHERAPEUTISCHE ZOLEN
- MEDICAL TAPING
- MANUELE THERAPIE

Is er eenmaal een diagnose, dan volgt een behandelplan. Er kunnen podotherapeutische zolen (ook wel steunzolen of inlegzolen genoemd) aangemeten worden, maar er zijn ook andere therapieën mogelijk, zoals medical taping en manuele therapie.

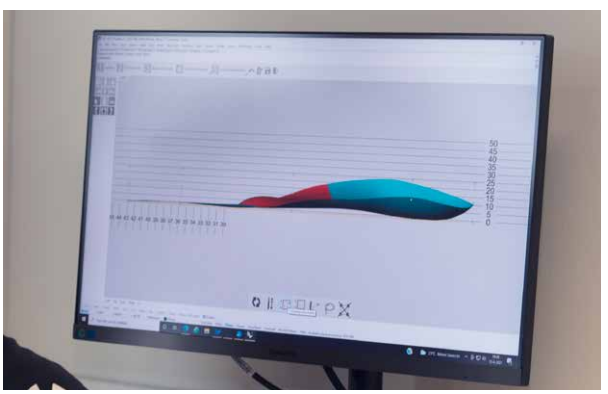
Podotherapeutische zolen

Vooral wat betreft het aanmeten en vervaardigen van podotherapeutische zolen zijn er veel nieuwe ontwikkelingen. Van Limpt legt uit dat er in principe drie 3D technieken zijn om zolen te vervaardigen: frezen uit één blok materiaal, 3D printen met een filamentprinter en 3D printen met een resinprinter.

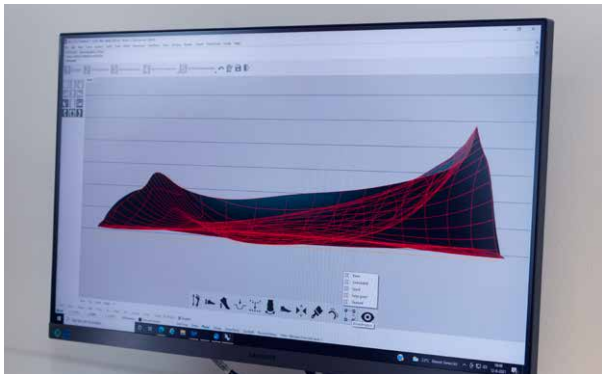
HIGH PERFORMANCE INSOLES

PAROMED CAD/CAM ZOLEN

“Aan de hand van de RS-Scan en de bijbehorende computer-programma’s kunnen wij de zolen in 3D modelleren binnen het autocad programma van Paromed naar de behoeften van de patiënt. Op basis van dit ontwerp zal de uiteindelijke zool uit een blok kunststof worden gefreesd in onze werkplaats in Waalre. Wij werken de zolen dan handmatig bij.” Van Limpt schat dat zo’n 80% van de zolen die hij voorschrijft nog op deze manier gemaakt wordt.



paromed

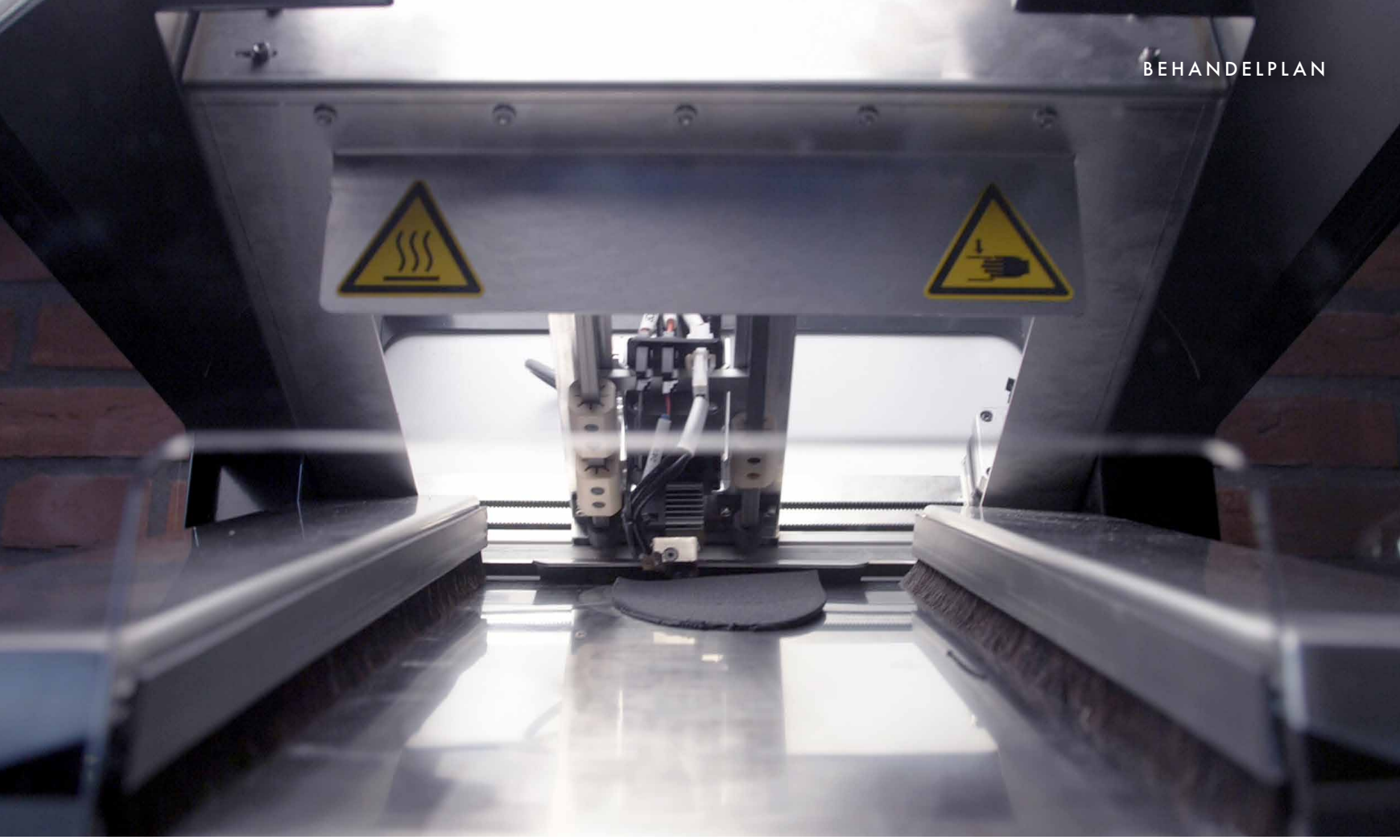


3D GEPRINTE PHITS™ ZOLEN

Een andere optie voor het aanmeten van podotherapeutische zolen is de footscan® analysetools van Phits™. Deze State-of-the-art technieken leveren de data, op basis waarvan met 3D printtechnieken de Phits™ steunzolen geprint worden. Deze hoogtechnologische zolen kenmerken zich door superieure stabiliteit en extreme duurzaamheid. Phits™ steunzolen worden ingezet bij het herstel van klachten, maar kunnen ook preventief bij een afwijkende voetafrol worden aangemeten om klachten op latere leeftijd te voorkomen.

Phits Insoles
Custom 3D printed orthotics

3D PRINT, DE TOEKOMST VAN STEUNZOLEN

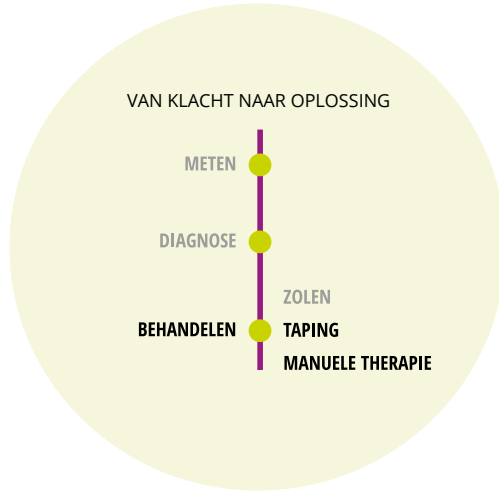


SOLE 3D PODOPRINTER

“Een voordeel van printen is dat je de materiaaldichtheid, en daarmee de flexibiliteit van de zool kan beïnvloeden”, vertelt Van Limpt enthousiast. Hij experimenteert zelf met verschillende printtechnieken: het filamentprinten, waarbij het mogelijk is de zool laag voor laag op te bouwen, en de resinprinter die met poeder werkt. De inzichten die hij zo verwerft past hij toe in de zijn praktijk. “Wij willen onze patiënten een zo breed mogelijk palet aan opties bieden.”

SOLE by PodoPrinter

MEDICAL TAPING & MANUELE THERAPIE



Medical Taping

In het Medical Taping Concept maakt de elasticiteit van de gebruikte tape het mogelijk om beschadigd weefsel te ondersteunen in zijn functie, terwijl de bewegingsvrijheid behouden blijft. Deze techniek kan worden gebruikt bij sportblessures, maar ook bij aandoeningen als hielspoor.

Manuele Therapie

“Wij passen steeds vaker manuele therapie toe om een blokkade in één of meer gebieden in de voet die het optimaal functioneren verhindert op te heffen”, vertelt Van Limpt. “Met een snelle, korte beweging wordt het vastzittende gewricht losgemaakt. Deze manipulatie dient meestal ter ondersteuning van een andere podotherapeutische therapie, zoals taping, of het gebruik van een zool.”

Controle

Tijdens en aan het eind van een behandeling hecht Toppodo veel waarde aan het controleren van het resultaat. Daarom worden er regelmatig een controleafspraken gepland. “Move better, dat is ons motto”, besluit Van Limpt.

DANKJEWEL!

Team Toppodo

Bart van Limpt
Eigenaar Toppodo en (Sport)podotherapeut

Medisch pedicure Lynsay Carruthers

Ricardo Floris

Joep van Limpt

Trijntje Beljaars

Raf Latten

Beau Lieskamp

Jack Aarts

Ron van der Sluijs

Eigenaar RonforRun

Team ChiroMotion

Maarten Tielen
Eigenaar ChiroMotion en (Sport)Chiropractor

Fysiotherapie Hof

Rethinking Group

Judith Warringa

Bart Assies

Bmotion products

J.Antonis montage en maatwerk

Paromed

Stanley Beveiliging

BD Business Call

Eric Sour schoonmaakbedrijf

Phits insoles Materialise

Fits Footware

Sole podoprinter

Traceroute

CNSTRCT

Calbasa fashion& shoes

Hendriks Schoenmode by Calbasa

Cm Reclame

Liebregts en Liebregts Bloemsierkunst

Strk architecten

toppodo

MAAK EEN AFSPRAAK

Voor het maken van een afspraak zijn wij van maandag tot en met vrijdag van 9.00 uur tot 17.00 uur bereikbaar.
Liefst telefonisch!
Maastricht, Eijsden en Veldhoven

043-321 23 86

Voor overige vragen kun je contact met ons opnemen via **info@toppodo.nl**

Toppodo Maastricht
Avenue Ceramique 8-10

Toppodo Maastricht
ChiroMotion
Scharnerweg 108

Toppodo Eijsden
Breusterstraat 105

Toppodo Veldhoven
Gezondheidscentrum De Ligt
Ligt 1A

www.toppodo.nl

toppodo

www.toppodo.nl