

## BELASTING, BELASTBAARHEID EN OVERBELASTING

Een groot deel van de klachten/blessures aan de benen/voeten zijn overbelastingsklachten. Overbelasting ontstaat op het moment dat men meer doet (belasting) dan dat het lichaam aan kan (belastbaarheid).

### Belasting

De belasting is een optelsom van een aantal factoren zoals:

- Werk: staand of zittend beroep
- Sportactiviteiten
- Voetstand
- Schoenen
- (Fors) overgewicht

Bij sporten wordt de belasting op het lichaam groter, maar dit geldt ook als er inadequaat schoeisel gedragen wordt. Een lichte afwijking in de voetstand kan hierdoor flink versterkt worden, waardoor de belasting op bepaalde structuren wordt vergroot.

### Belastbaarheid

Ook de belastbaarheid is een optelsom van verschillende factoren, zoals:

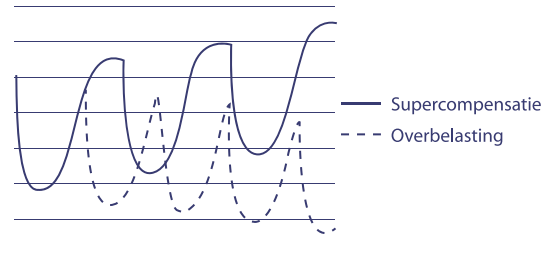
- Geslacht
- Leeftijd
- Mate waarin men getraind is
- Fitheid

Mannen zijn vaak wat hoger belastbaar dan vrouwen, maar de mate waarin men getraind is speelt ook een grote rol. Met fitheid wordt bedoeld dat op het moment dat er bijv. sprake is van verkoudheid, men minder belastbaar is dan wanneer men niet verkouden is.

### Supercompensatie

Overbelasting treedt op als de weegschaal tussen belasting en belastbaarheid niet meer in evenwicht is. Eenmalig te veel doen is over het algemeen geen probleem. Als het de dagen erna iets rustiger aan gedaan wordt, heeft het lichaam weer de mogelijkheid te herstellen van deze overbelasting en kan

het zelfs sterker worden. Dit principe heet supercompensatie en is het idee bij vooruitgang door training. Het lichaam gaat zich aanpassen aan de belasting die gevraagd wordt. Als men vervolgens op het punt dat het lichaam sterker is dan vóór de eerste training weer opnieuw gaat trainen, gaan er weer wat spiervezels kapot, maar met rust herstelt het lichaam dit weer en gaat het nog sterker worden.



### Overbelasting

Maar het principe van supercompensatie zal de andere kant op werken bij overbelasting/overtraining.

Als er geen rust genomen wordt, maar weer opnieuw belast wordt, terwijl nog niet alle vezels hersteld zijn, dan gaan er vervolgens nog meer vezels kapot en wordt de spier of pees nog zwakker. Op een gegeven moment zijn er dan zoveel vezels kapot dat de pijnklachten langdurig aanhouden en kan er ook een ontstekingsreactie ontstaan. Op dat moment is er sprake van een overbelastingsklacht.

### Herstel

Om deze klachten weer te laten genezen, zal de balans tussen belasting en belastbaarheid hersteld moeten worden. Dit kan gebeuren door de belastbaarheid te vergroten (bijv. d.m.v. fysiotherapie), maar ook door de (sport)belasting te verlagen (bijv. minder trainen).

De podotherapeut zou met behulp van podotherapeutische zolen de voet beter kunnen ondersteunen, waardoor de belasting op de structuren in de voeten en benen lager wordt. Ook kan er specifiek (sport)schoenadvies gegeven worden.