



**WandelTrainersDag 8 april**

**Ronde 1 – Nr. 4**

**Compressietherapie voorkomt  
blessures en helpt bij herstel**

**door: Harald Herzog**

**kWbn**  
Koninklijke Wandel Bond Nederland

# Waarom deze workshop?

Veel wandelaars kennen het, een langzaam maar zeker opkomende en irriterende pijn in het onderbeen: kuitblessure en/of scheenbeenklachten. Velen zien zich gedwongen om de sport, waar ze zoveel plezier aan beleven, voor langere of kortere tijd te staken.

Bij de wandelaar zie je daarnaast dat met name door de vaak lange duur van de inspanning er vocht wordt gebonden in de ruimte tussen de spiercellen.

# Doelstelling workshop

Het dragen van compressiekousen is zeer nuttig voor wandelaars. Maar wat doen compressiekousen nu precies en waarom is het zo belangrijk dat de spieren in het onderbeen die extra ondersteuning krijgen?

In deze workshop vertelt Harald Herzog, directeur van Herzog Medical, u alles over de werking en het gebruik van Herzog compressiekousen.

# Inhoud / opbouw workshop

- Enkele cijfers
- Compressiekousen in de sport:
  - Bevorderen van het herstel na inspanning
  - Preventief en curatief na spierverkramping, -ruptuur, shinsplintklachten
  - Spataderen
- Eigenschappen Herzog sportcompressiekousen
- Aanmeten
- Wetenschappelijke onderbouwing

# Landelijke cijfers

- 53 % van de Nederlandse bevolking boven de 12 jaar sport wekelijks
- 50 plus +↑, vrouwen 30 +
- Ø 3 uur per week, 2 x per week
- 4.500.000 sportblessures, waarvan:
  - 1.900.000 behandeld, SEH, huisarts, fysio
  - 3.200.000 plotseling ontstaan
  - 1.400.000 na verloop van tijd, chronisch

# Bloedsomloop

Bloed van hart naar beenspieren

- Makkelijk: pompwerking hart
- Zwaartekracht

Bloed van beenspieren terug naar hart

- Moeilijk: veneuze bloeddruk is veel lager
- Zwaartekracht werkt tegen

# Herstel bevorderen

## **Compressie**

Verhoogt de weefseldruk

Ondersteunt de kuitspierpomp

Verbeterd de micro-circulatie



Snellere resorptie van melkzuur en koolzuurgas



**Beter herstel**



**Positieve invloed op de prestatie**



# Curatief en preventief

## Bij kuitverkrampingen en rupturen

### Curatief

wondranden sluiten beter

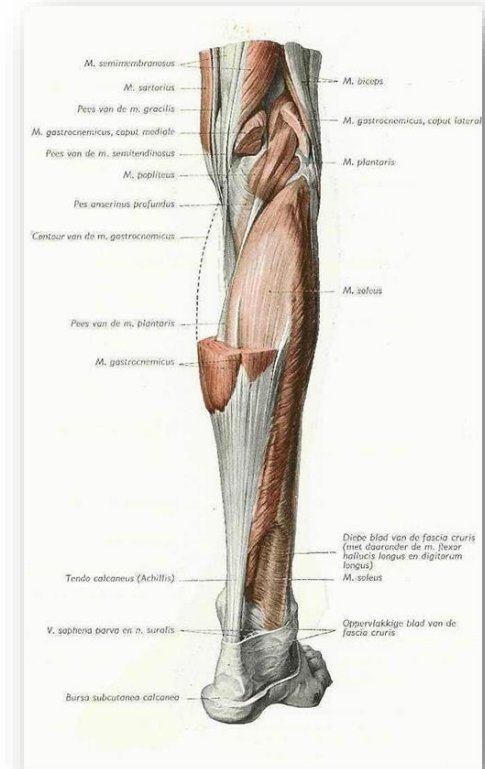
hematoomvorming wordt tegengegaan  
(hechtpleister)



**Minder bindweefselvorming  
en minder chaotisch**



**Minder kans op herhaling**





# Curatief en preventief

**Bij achillespeesandoeningen en shin-splintsproblematiek**

De kuit blijft 'solide/compact'

**Minder schud- en schokbelasting!**



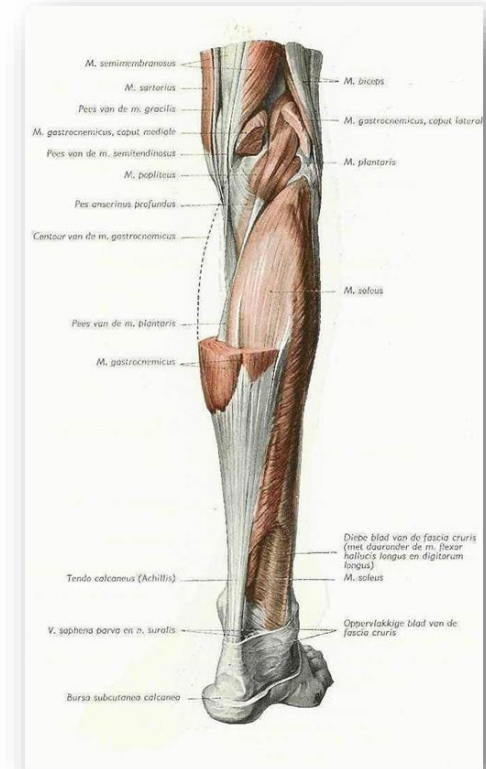
**Minder laterale beweging (2kgx2)**



**Minder tractie aan het scheenbeen en de achillespees**



**Minder kans op herhaling**



# Samenvatting

- Vermindering laterale bewegingen
- Minder schokbelasting
- Bij spierscheurtje hechtpleisterwerking
- Verbetering micro-circulatie waardoor sneller transport van melkzuur en water
- Herstelbevordering
- “Harnaswerking”

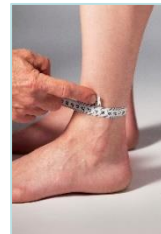
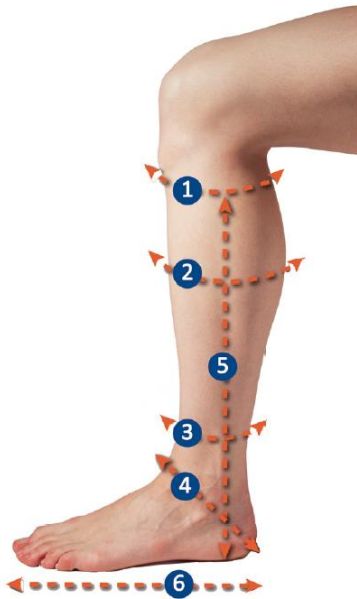


# Samenvatting

- HERZOG Sport-compressiekous
- Compressiewerking afnemend richting knie
- 30mm Hg onderzijde kuit, 23mmHg onder de knie
- Hoge slope en hysteresis effect
- Bij afwijkende beenmaten is maatwerk mogelijk en ook noodzakelijk
- Beenmaten zijn belangrijk, niet de schoenmaat!!!
- Ademen van de huid



# Opmeten



Voet t.o.v. het onderbeen in 90 graden

1. omvangsmaat 1cm onder de knieplooï
2. grootste kuitomvang
3. kleinste omvang boven de enkelknobbels
4. hiel-wreeflijn
5. lengte van het been vanaf grond tot 1cm onder de knieplooï
6. schoenmaat

# Maattabel

PRO COMPRESSION SOCKS & TUBES							
Meetpunten		1	2	3	4	5	6
1	omvang onder de knie	28 - 35	31 - 38	34 - 41	37 - 44	40 - 47	43 - 50
2	grootste kuitomvang	30 - 37	33 - 40	36 - 43	39 - 46	42 - 49	45 - 52
3	omvang enkel	19 - 21	21 - 23	23 - 25	25 - 27	27 - 29	29 - 31
4	hiel-wreeflijn	28 - 34	30 - 36	32 - 38	34 - 40	35 - 41	37 - 43
5	<b>Beenlengte</b> Gemeten vanaf de grond tot 1 cm onder de knieplooi.						
	kort been	<b>34 - 39 cm</b>	kort	kort	kort	kort	
	lang been	<b>39,1 - 46 cm</b>	lang	lang	lang	lang	lang
	extra lang been	<b>46,1 - 52 cm</b>	extra lang	extra lang	extra lang	extra lang	extra lang
6	<b>Schoenmaat</b> <b>EUR</b>						
	kleine voet	<b>36 - 39</b>	klein	klein	klein	klein	
	grote voet	<b>40 - 44</b>	groot	groot	groot	groot	groot
	extra grote voet	<b>45 - 48</b>		extra groot	extra groot	extra groot	extra groot



Onze maatapp berekent de juiste confectiemaat:

[www.herzogmedical.com/maatapp](http://www.herzogmedical.com/maatapp)

# Onze producten



**PRO**  
Compressiekousen



**PRO**  
Compressietubes



**PRO**  
Compressie Enkelsokken



**Active**  
Compressiekousen



**PRO**  
Sport Compression  
Armsleeves



**PRO**  
Compression Knee Support



**PRO** Thigh Support

# Onze producten



Comпры Cool



Comпры Recovery

