

Opdracht 2:

Vrouw van 26 jaar met bilaterale beenpijn die door haar arts werd gediagnosticeerd als CECS (Chronic Exertional Compartment Syndrome). Ze is een beginnende hardloopster en kan maar 15-20 minuten hardlopen en moet dan stoppen vanwege kramp in het antero-laterale aspect van beide benen. Haar klachten zijn alleen gerelateerd aan hardlopen. U kunt haar symptomen niet reproduceren tijdens objectief onderzoek in de kliniek, zonder lokale gevoeligheid bij palpatie van de beenspieren. Haar cadans is 154.

To much bouncing

Overstride

To low cadence

- Run lighter
- 12 weeks cadence from 154 to 172
- Strenght and conditioning
- Spiegel om bounce te verbeteren