

Opdracht 6

24-jarige vrouwelijke beginnende hardloopster met een stresssyndroom van het rechter scheenbeen (shin splints), pijn na 25 minuten hardlopen. Er is een voorgeschiedenis van een metatarsale stressfractuur op 16-jarige leeftijd en haar BMI ligt rond de 18.

Er is een geschiedenis van eetstoornissen en ze gaat 6 keer per week naar de sportschool. Ze wil volgende maand een 10 K lopen en wil dat jij haar helpt haar doel te bereiken. Haar cadans is 176 op loopanalyse.

Cross over rechterbeen, overstride rechterbeen

Kans op stressfractuur is aanwezig

MRI en dexa scan

Adviseren op volgende maand niet mee te doen. Deze blessure heeft meer tijd nodig.

Looppatroon:

pas breder maken, minder knie extensie en dorsaal flexie rechtstrainen

Uitslagen afwachten