Casus 2

**Casus 1.**

1. **Wat zijn uw belangrijkste bevindingen uit de loopanalyse en houden die verband met de symptomen en de blessuregeschiedenis van deze patiënt?**

Verhoogde Bounce-verticale verplaatsing COM, Knbie in teveel extensie bijn landing. Voet in te veel dorsixlexie. Te weinig vering, te veel botbelasting. Weing heup extensie

1. **Is er een rol voor Gait re-training voor deze patiënt, gebaseerd op uw bevindingen?**

JA

1. **Wat zijn uw doelen voor loopre-training om hun symptomen en blessurerisico te verminderen?**

Verhogen van de Cadans, geleidelijk naar 170, minder stootbelasting bij landen, kleinere pasjes.

1. **Hoe kun je dit doel bereiken in deze loper?**
   * **Interne signalen?** Niet, geeft teveel afleiding en kost teveel energie
   * **Externe signalen**? Spiegel. metronoom
   * **Visuele, auditieve of kinesthetische signalen?**

Cues: met knieen meer open rennen, maak kleinere paslengte en sneller, doe alsof je onder laag plafond loopt,

* + **Mobiliteit of loopoefeningen?** Loopoefeningen, geleidelijk canans met 5% verhogen per week tot 170. Mobiliteit van de heupext verbetren

1. **Wat zijn de mogelijke belemmeringen en hoe zou u die beoordelen?**

CAVE stressfractuur