

## Nut, zin en onzin van compressiekousen

**Door** Harald Herzog

**Soort** Theorie

**Doelgroep** Trainers van U18 & U20 atleten en Senioren

**Niveau** 3

**Ronde 1** ✓

**Ronde 2** ✗

**Ronde 3** ✗

### Inhoud

Veel hardlopers krijgen vroeg of laat te maken met vervelende hardloopleesures: achillespeesproblemen, stijve kuiten, scheenbeenvliesontsteking of een kuitruptuur. Vaak zijn het hardnekkige pijntjes die zich geleidelijk aan ontwikkeld hebben en steeds terugkomen zodra de hardloopbelasting groter wordt. Stijve kuiten zijn vaak het eerste teken dat je kuiten extra ondersteuning kunnen gebruiken. Waarom ben je als hardloper nu eigenlijk zo blessuregevoelig? Kunnen compressiekousen typische hardloopleesures voorkomen?

Deze presentatie gaat in op de werking van compressiekousen en de theoretische achtergrond. Waaraan moet een sport compressiekous voldoen om effectief te zijn? Harald legt uit hoe het kan dat compressiekousen ervoor zorgen dat er minder spierschade optreedt. Ook haalt hij enkele wetenschappelijke onderzoeken aan die bewijzen dat compressiekousen effectief zijn in het bestrijden van leesures en het bevorderen van het herstel. Heb je vragen? Stel ze gerust!

### Over Harald

Harald Herzog, (1950), pionier op het gebied van compressietherapie in de sport. Nederlands kampioen ski-langlauf '79, '80 en '81. Marathon 2.27 uur. Bandagist en ervaringsdeskundige op het gebied van compressietherapie in de sport; Oprichter en CEO van Herzog Medical en Recovery Partner van de Atletiekunie.

