

# Harmonie en Balans

## Harmonie en Balans: Idefix Podotherapie

**“Probleemoplossend werken, dat is wat ik doe. En het is meteen de vertaling van Idefix!” Sandra Ann viert dit jaar haar 10-jarige jubileum. Ze begon in 2003 in het Gezondheidscentrum aan de Hofcampweg om daar per 5 december weer naar toe te verhuizen. “Ik ben heel trots op mijn praktijk.” En terecht. Sandra Ann heeft in de tussentijd al duizenden mensen met voet- en daaraan gerelateerd knie-, heup- of rugklachten kunnen helpen.**

*Door Iris Oostlander*

Podotherapie is de hoogste erkende specialisatie op het gebied van voet- en houdingsproblematiek. “Als je je voeten niet goed neerzet tijdens het lopen of rennen, kun je allerlei klachten ontwikkelen. In de onderbenen, de knieën, de voet (denk aan hielpijn) maar ook rugklachten kunnen een symptoom zijn.”

“Vooral veel tieners hebben last. Zij sporten veel en groeien hard maar door een verkeerde houding of stand van de voeten kunnen zij veel ongemakken ervaren.” Sandra Ann kan dit soort klachten verhelpen door de stand van de voeten te corrigeren en/of te ondersteunen waardoor de algehele houding verandert. Dit met gebruik van hulpmiddelen die zij in haar eigen atelier maakt.

Bij aanmelding in de praktijk van Sandra Ann wordt eerste een uitgebreid intakegesprek gevoerd. Hierin worden de klachten besproken en hierna stelt ze haar diagnose. Dit deed ze vroeger met het ‘blote oog’ maar vanaf 5 december gaat ze gebruik maken van de nieuwste techniek: de digitale loopanalyse. Door de houding en de voetstand uitgebreid te onderzoeken en de afwikkeling van de voet goed te analyseren kan Sandra Ann een diagnose stellen. “Met een paar afspraken kunnen de meeste aandoeningen eenvoudig worden verholpen. Sommige mensen zoeken al jaren naar de oorzaak van hun pijn en zijn hier binnen een paar weken met de juiste corrigerende zolen geholpen.”

Werden ze vroeger ‘steunzolen’ genoemd, tegenwoordig zijn de corrigerende zolen ook in talloze hippe kleuren te verkrijgen. Sandra Ann vervaardigt ze handmatig in haar eigen atelier, ze zijn van stevig materiaal dat meer demping geeft dan

een normale zool en beter tegen transpiratie kan. Behalve zolen maakt Sandra Ann ook zelf siliconen-orthesen om ook tenen in de juiste stand te kunnen zetten. “Sommige ziektes, zoals reuma, veroorzaken zogenaamde ‘klauwtenten’, een hele nare en pijnlijke aandoening. Maar ook vrouwen die jarenlang de verkeerde schoenen hebben gedragen, denk aan pumps, hebben er baat bij. Per 5 december is de praktijk gevestigd in het geheel nieuwe Gezondheidscentrum aan de Hofcampweg. “Daar verheug ik me erg op. Ik heb een mooie ruimte tot mijn beschikking gekregen. Het prettige van het werken in het Gezondheidscentrum is de samenwerking met andere disciplines, zoals fysiotherapeuten, een diabetisch verpleegkundige, een reumatoloog, een internist en verschillende huisartsen. Dat is een uitkomst voor mij en een verrijking voor de patiënt.”

Dit bijzondere jubileumjaar wordt voor Sandra Ann met de verhuizing naar het gezondheidscentrum afgesloten. Idefix Podotherapie is daar per 5 december te bereiken via de onderstaande gegevens. Sinds kort is ook een verwijzing van de huisarts niet meer nodig. De behandeling wordt in de meeste gevallen vergoed door de zorgverzekering.

**Idefix Podotherapie**  
**Sandra Ann van Dijk**  
**Gezondheidscentrum Wassenaar**  
**Hofcampweg**  
**T: 070 512 72 00**  
**E: [info@idefixpodotherapie.nl](mailto:info@idefixpodotherapie.nl)**  
**Vanaf 5 december: [www.idefixpodotherapie.nl](http://www.idefixpodotherapie.nl)**

*Sandra Ann van Dijk van Idefix Podotherapie. Foto: René de Wit.*

