



Opleidingscentrum BackBalance Nederland

Oorzaak natuurlijk beenlengteverschil

Natuurlijk beenlengteverschil komt vrijwel bij iedereen voor. Dit in tegenstelling tot 'botlengteverschil' wat veroorzaakt wordt door een aangeboren afwijking, een botbreuk die verkeerd is gezet of spasme e.d.

In dat geval is een verhoging onder de hiel van het kortere been nodig.

De correctie van het natuurlijk beenlengteverschil kan echter simpel worden opgeheven door de correcties zoals beschreven in de lesmap module-1.

Enkel-/spronggewricht:

Komt veel voor bij sporters die veel slidings maken, bijvoorbeeld: voetballers, tennissers, handballers, volleyballers etc.



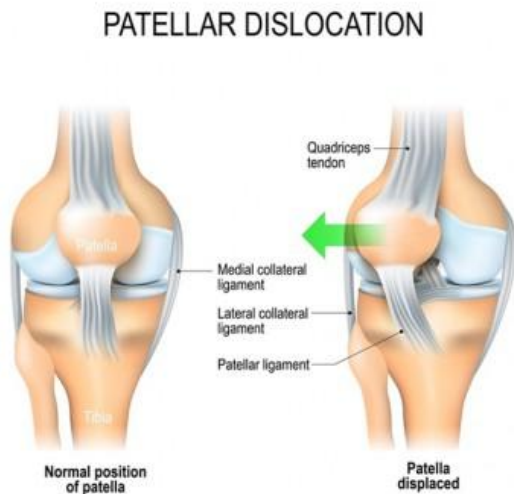
Het spronggewricht bestaat uit 7 botjes.

Door vele slidings worden de gewrichtsbanden, pezen en spieren opgerekt, waardoor het spronggewricht en het enkelgewricht niet meer goed op elkaar aansluiten.

Door de correctie zoals in de lesmap module-1 is beschreven komt alles weer op z'n plaats waardoor het natuurlijk beenlengteverschil wordt opgeheven.

Kniegewricht:

De knieschijf of patella is een groot, vrijliggend bot vooraan op de knie en speelt een essentiële rol bij het plooiën en strekken van dit gewricht.



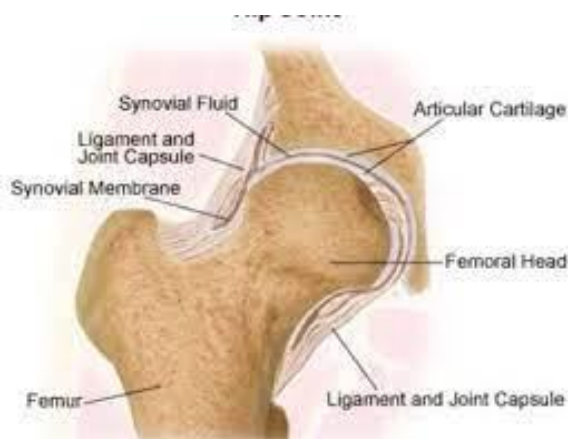
De normale knieschijf ligt mooi centraal ten opzichte van de knie en beweegt in een soort groeve op en neer bij het maken van plooi-strekbewegingen.

Wanneer de kniebanden opgerekt zijn, is de kans aanwezig dat de knie bij het strekken niet goed aansluit.

Door de correctie zoals in de lesmap module-1 beschreven is, wordt de op en neergaande beweging van de knieschijf voorkomen en zal deze iets naar voren bewegen, waardoor deze voldoende ruimte aan het kniegewricht geeft en het natuurlijk beenlengteverschil wordt opgeheven.

Heupgewricht:

Wanneer men gaat zitten, ontstaat er een beetje ruimte in het heupgewricht door 'overstrekking', bijvoorbeeld: de bekende kleermakerszit, benen over elkaar leggen, voorover gebogen zitten (buiging meer dan 90 graden) etc., maar ook beginnende of gevorderde slijtage kan daarbij een rol spelen.



De banden, pezen en spieren horen ervoor te zorgen dat de kop weer netjes in de kom wordt 'getrokken'.

Helaas gebeurt dat niet altijd en blijft de ruimte in het heupgewricht bestaan.

Door het been 90 graden te buigen en onder een lichte druk het been weer te strekken, zoals in de lesmap module-1 is beschreven, 'til' je als het ware de kop weer goed in de kom.

Tot slot:

Het ene moment kan er ruimte in het gewricht ontstaan en het andere moment kan het weer goed op elkaar aansluiten. Dat verschilt per keer dat men heeft gezeten en weer gaat staan.

Datzelfde geldt voor het enkel- en spronggewricht: bij een volgende draaiing kunnen de botjes weer goed op elkaar aansluiten.

Het is daarom belangrijk om altijd de enkel-, knie- en heupgewricht bij zowel het linker- als het rechterbeen te corrigeren.