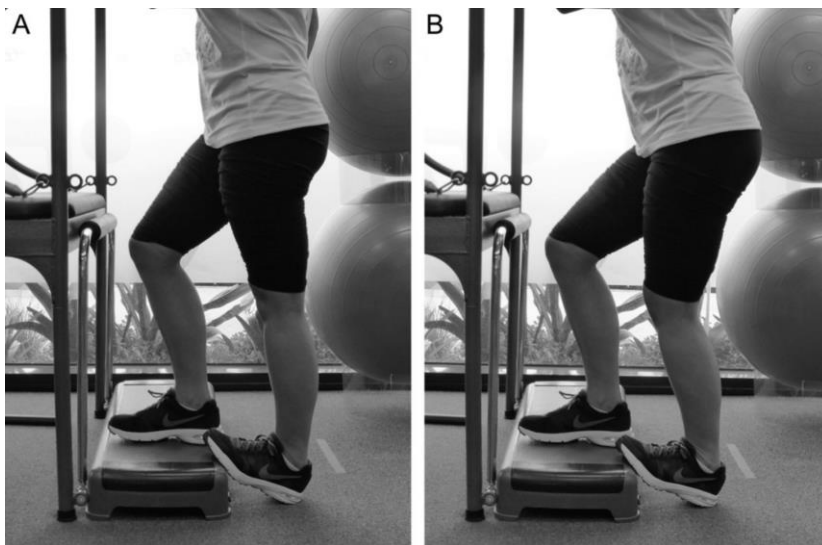


Onderbeenklachten; periostalgie

Een volledig sportverbod is zinvol als patiënt ook in het dagelijks leven klachten heeft.

Advies bij Periostalgie

- reductie van belast sporten, dus aangepast bewegen
- zo nodig inlegzooltjes
- eventueel sportcompressiekous
- ijs 3 x per dag 20 minuten
- rekken kuitspieren



Wouter de Jong, BuroFysio