kybun | Joya
Swiss Health Shoes



HEUPARTROSE

Behandelingsbrochure

Inhoud

5 | Heupartrose

7 | Oorzaken

15 | Symptomen

17 | Therapie in plaats van operatie

25 | Oefeningen

35 | Zwitsers familiebedrijf

37 | Onze producten

41 | Aanbevolen door medische specialisten



Heupartrose

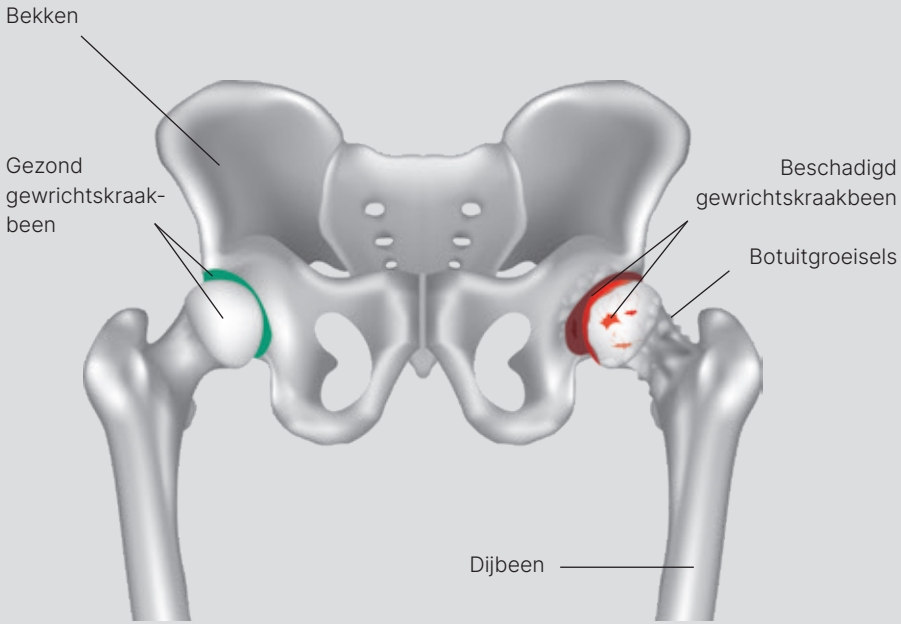
Hieronder vindt u een beschrijving van heupartrose. U vindt er ook een definitie van de aandoening en er wordt ingegaan op de oorzaken van heupartrose. Ook de mogelijke symptomen worden genoemd. Daarnaast wordt aan de hand van de werking van kybun Joya en voorbeeldoefeningen uitgelegd hoe heupartrose kan worden behandeld.

“Heupartrose is de meest voorkomende vorm van artrose.”

DEFINITIE

Heupartrose is een degeneratieve aandoening van het heupgewricht. Door slijtage van het kraakbeen kan de heupkop niet meer of minder goed bewegen in de kom van de heup. Dit kan niet alleen pijnlijk zijn, maar ook andere aandoeningen veroorzaken.

Nog vóór knieartrose is heupartrose de meest voorkomende vorm van artrose bij de mens. De artrose ontwikkelt zich vaak geleidelijk over een periode van jaren. De eerste symptomen treden meestal pas op als het kraakbeen al ernstig beschadigd is.



Oorzaken

Chronische verkeerde belasting en overbelasting van het heupgewricht kunnen leiden tot letsel in en rond het heupgewricht. Dit kan, onder andere, leiden tot afbraak van het heupkraakbeen en dus tot artrose van het heupgewricht. Vaak gaat het hierbij om meerdere factoren van verkeerde belasting en overbelasting over een langere periode. Hieronder worden mogelijke oorzaken genoemd:

“Verkeerde belasting en overbelasting kunnen leiden tot afbraak van het kraakbeen van het heupgewricht.”

HARDE, VLAKKE VLOEREN

Oorspronkelijk liep de mens op blote voeten over een natuurlijke ondergrond, zoals zand, mos, gras, en dergelijke, die ongelijk en soepel was. Als gevolg van de ontwikkeling lopen we nu meestal op een harde en vlakke ondergrond en dit heeft ook invloed op onze manier van lopen. Het gebrek aan soepelheid van deze bodems leidt tot verkeerde en overbelasting van de heupgewrichten.

Het gebrek aan zachtheid en elasticiteit van deze bodems leidt o.a. tot een vermindering van de bewegingsomvang van de voeten, omdat wij ze niet langer actief kunnen laten wegzakken, gecontroleerd neerzetten en fysiologisch correct laten afrollen. Er ontstaat een zogenaamde klapvoet. Deze verminderde voetbeweging beperkt de voortbeweging en belemmert de prestaties bij elke stap. Om toch voorwaarts te kunnen bewegen, moeten we de noodzakelijke beweging uitvoeren via de heupen. De loopbeweging gaat nu uit van de heupen. Dit leidt bij elke stap tot verkeerde en overbelasting van de heup en dit kan dan weer de oorzaak zijn voor letsels en afbraak van het heupkraakbeen.

Het gebrek aan zachtheid en elasticiteit van deze bodems is de reden waardoor de hielen niet meer goed kunnen wegzakken. De natuurlijke schokdemperfunctie van een natuurlijke ondergrond zorgt ervoor dat de kracht zachter en vertraagd op het lichaam werkt. Hierdoor kunnen de spieren tijdig aanspannen en zo het heupgewricht fysiologisch correct aansturen en stabiliseren. De harde, vlakke bodems veroorzaken schadelijke schokken die het kraakbeen en de heupgewrichten beschadigen.

“Door de harde, vlakke vloeren komt het tot een heup-georiënteerde manier van lopen.”

Door het ongecontroleerd neerklappen van de voet als de hiel wordt neergezet, verandert ook het mechanisme van bekken en heupen. Dit kan leiden tot verschuiving van bekken en heupen. Hierdoor kunnen zowel de spierweefselstructuren en het gewrichtskraakbeen verkeerd of overbelast raken.

De onmogelijkheid om de voeten goed af te rollen op een harde, vlakke ondergrond leidt tot een vermindering van de bewegingsomvang bij elk afzonderlijk gewricht. Dit kan er dan weer toe leiden dat de spieren minder actief worden en dus geleidelijk verminderen in kracht. Gebrek aan spierkracht vermindert de noodzakelijke stabilisatie en aansturing van het heupgewricht, waardoor ook hier verkeerde en overbelasting ontstaat. Meer hierover vindt u bij “Verzwakte voetspieren en verkeerde stand van de voet”.

Door verkeerde en overbelasting kunnen de bindweefselbanden rond het heupgewricht ter bescherming verkleven, inkorten en vervilten. Dit lichaamseigen “gips” is ontworpen om beweging te verhinderen en zo weefselletsel te voorkomen. Als u de heupen tegen deze blokkade in beweegt, oefenen de verkleefde delen grotere krachten uit op de heupgewrichten, waardoor deze verkeerd en overbelast raken. Meer hierover leest u bij “Veranderde bindweefselstructuur”.

VERKEERD SCHOEISEL

Naast een harde en vlakke ondergrond kan verkeerd schoeisel met conventionele stijve zolen de bewegingsvrijheid verder beperken en de uitgeoefende krachten vergroten. Dit versterkt de bovengenoemde effecten en dus ook de gevolgen.

GEBREK AAN BEWEGING

Onze voorouders bewogen vele malen meer en holistischer. Ze liepen op blote voeten op een natuurlijke



Onze droom



De realiteit



ondergrond en belastten de spieren veel meer die daardoor getraind en versterkt werden. Naarmate de beschaving vorderde, ging de mens steeds minder bewegen. Het gebrek aan beweging leidt tot de afbraak van de ondersteunende spieren in het hele lichaam en vooral rond de voeten en de onderste ledematen. Dit kan leiden tot verkeerde en overbelasting van de heupgewrichten. Dit wordt verder besproken bij "Verzwakte voetspieren en verkeerde stand van de voeten". Anderzijds worden de heupgewrichten door gebrek aan beweging onvoldoende geactiveerd en is er een onvoldoende toevoer van voedingsstoffen en bloed naar het kraakbeen van het heupgewricht. Hierdoor kunnen de heupgewrichten op natuurlijke wijze stijf worden en kan het heupkraakbeen broos worden. Stijve heupgewrichten en broos kraakbeen verhogen de belasting van het gewricht en maken het vatbaar voor letsel. Meer hierover vindt u bij "Stijve gewrichten". Door gebrek aan beweging kunnen de bindweefselbanden ook aan elkaar kleven, verstijven of vervilt raken. Dit kan leiden tot een verhoogde trekspanning op de heupgewrichten. Meer hierover leest u bij "Veranderde bindweefselstructuur".

"Een stijf heupgewricht en broos kraakbeen verhogen de belasting op het gewricht."

VEEL ZITTEN

Door onze zittende levensstijl neemt de fysieke activiteit nog verder af en dat versterkt het eerder genoemde gebrek aan beweging. Bovendien verkort overmatig zitten, onder andere, de spieren van de heup, de kuitspieren en de achterste spieren van het bovenbeen, de hamstrings. Dit kan leiden tot een verandering van de rekspanning van de spierstructuren rond de heupgewrichten. Ook andere spierstructuren hebben de neiging te verkorten door overmatig zitten en dit kan de statische en dynamische belasting van het bewegingsapparaat veranderen. Hierdoor kunnen zowel het bekken als het gewricht verschuiven. De hoek tussen heupkop en het bekken verandert en dit kan het kraakbeen van het heupgewricht op bepaalde plekken verkeerd en overbelasten.

ZWAKTE VAN DE VOETSPIEREN EN VERKEERDE STAND VAN DE VOETEN

Verzwakte en ontoereikende voetspieren kunnen een klapvoet veroorzaken. Bekken en heupen kunnen verschuiven als de voet ongecontroleerd neerklapt, waardoor de positie van het bekken en de heup verandert. Dit leidt tot verkeerde en overbelasting van het

heupgewricht en het kraakbeen. Door de klapvoet is de manier van lopen niet meer fysiologisch correct., De voorvoet klapt ongecontroleerd naar beneden en kan vanwege de ondergrond niet actief afrollen. De kracht op het heupgewricht wordt verhoogd door de ongecontroleerde snelheid waarmee de klapvoet de grond raakt. De verhoogde kracht kan het heupgewricht en het kraakbeen van het heupgewricht beschadigen. De klapvoet veroorzaakt ook een passieve loopbeweging die begint in de heupen, waardoor de belasting van heupgewricht en kraakbeen toeneemt. De verzwakking van de voetspieren kan leiden tot een verkeerde stand van de voeten. Het gevolg van een verkeerd stand is doorzakken van de voetbogen, dan wel pronatie (voet rolt naar binnen) of supinatie (voet rolt naar buiten). Als de voetbogen doorzakken, verliest het lichaam de natuurlijke demping van de optredende krachten, die vervolgens een ongedempte werking op het bewegingsapparaat hebben. Pronatie of supinatie kan leiden tot asverschuivingen die het heupgewricht en kraakbeen verkeerd of overbelasten.

STIJVE GEWRICHTEN

Gebrek aan beweging en onvoldoende gebruik van de bewegingsomvang van de gewrichten kunnen ertoe leiden dat de gewrichten hun beweeglijkheid verliezen en op natuurlijke wijze stijf worden. Dit hangt vaak samen met de veranderde bindweefselstructuur (zie “Veranderde bindweefselstructuur”). Stijve gewrichten kunnen de belasting op de heupgewrichten verhogen, omdat de krachtoverdracht in de heupgewrichten niet goed kan worden geregeld. Het gevolg is verkeerde en overbelasting van het hele heupgewricht. Bovendien verhindert de verminderde mobiliteit een optimaal gebruik van de heupgewrichten. De voortdurende belasting van hetzelfde gebied leidt ook tot een grotere belasting van het kraakbeen. Dit zal dan eerder vatbaar zijn voor beschadiging of verhoogde afbraak. De verminderde beweeglijkheid van het heupgewricht kan er bovendien toe leiden dat een deel van de spierstructuur overbelast raakt en een ander deel onderbelast blijft. Te zwaar belaste delen hebben de neiging om te verkleven en te ontsteken waardoor er pijn ontstaat. Delen die onvoldoende belast worden kunnen verkleven, afbreken of broos worden met letsel als gevolg.

VERANDERINGEN IN DE BINDWEEFSELSTRUCTUUR

De natuurlijke bindweefselstructuur kan veranderen als gevolg van externe en interne factoren. Er zijn veel redenen voor een verandering van de bindweefselstructuur. Meestal is dit het gevolg van een gebrek aan lichaamsbeweging, fysiologisch ongunstige bewegingen (zoals lopen op een harde, vlakke ondergrond) of stress. De veranderde bindweefselstructuur kan een oorzaak zijn dat de afzonderlijke bewegingen niet meer optimaal kunnen worden uitgevoerd en dat de beweeglijkheid van de heupgewrichten wordt beperkt. Bovendien kan bij elke beweging de rek- en drukbelasting worden verhoogd, waardoor de belasting en daarmee ook de beschadiging van het kraakbeen toenemen. Door spierverkorting kan de heupkop sterker in de kom worden gedrukt, waardoor het kraakbeen verkeerd en overbelast raakt. Het gevolg kan heupartrose zijn. Het bewegingsapparaat lost dit probleem op met uitwijkbewegingen of aanpassing van de manier van lopen (bv. mank lopen), waardoor andere structuren worden aangesproken of een andere functie krijgen. Dit kan andere gewrichten en weke delen, zoals gewrichtsbanden, pezen en spieren aantasten, die minder of helemaal niet belast zouden worden bij een goed functionerend bewegingsapparaat. Verdere beperkingen en heuppijn kunnen het gevolg zijn.

CONCLUSIE

Door deze oorzaken verliest ons bewegingsapparaat aan kracht, beweeglijkheid en evenwicht en wordt het vatbaar voor verkeerde en overbelasting.



Symptomen

Het is belangrijk om te vermelden dat de volgende symptomen vaak voorkomen bij heupartrose. Er zijn nog andere symptomen die hier niet worden vermeld. Ook zijn er atypische symptomen mogelijk die hier ook niet worden vermeld. De symptomen hangen vaak af van verschillende factoren, zoals pijn, oorzaak en ernst van het letsel, lichamelijke gesteldheid, enz. Voor een duidelijke diagnose moet een arts worden geraadpleegd.

“De symptomen hangen vaak af van verschillende factoren.”

- Pijn in de heupen en liesstreek
- Pijn mogelijk in rustfase en bij belasting
- Wisselend pijngevoel: Bij dezelfde persoon kan het pijngevoel binnen één dag variëren van geen tot extreme pijn. Een sterke aanwijzing dat niet het gedegenereerde kraakbeen, maar de spierstructuren de oorzaak zijn van de pijn. Oorzaak: De schade aan het kraakbeen is blijvend, maar de spanningen en blokkades zijn dat niet.
- Startpijn: na langere rustpauzes, zoals 's ochtends na het opstaan of na langdurig zitten
- Bewegingsbeperkingen tot volledige onbeweeglijkheid van de heup
- Spier- en peesspanning in de onderrug
- Klachten bij het lopen of bij een kortere loopafstand: Na steeds kortere afstanden is er heuppijn.
- Krakende of knarsende geluiden: Bij ernstige heupartrose schuren de botten tegen elkaar.

Therapie in plaats van operatie

Dankzij de unieke materiaaleigenschappen van onze producten worden kracht, beweeglijkheid en evenwicht stap voor stap getraind om de oorzaken van heupartrose actief te bestrijden. De werking van kybun Joya en de volgende vormen van behandeling beschermen de heupgewrichten tegen verkeerde en overbelasting:

- Meer beweging en minder zittende activiteiten
- Activering en versterking van de spieren
- Activering van een natuurlijke en fysiologisch correcte manier van lopen
- Vermindering van de schadelijke schokken
- Verzorging en bescherming van het bindweefsel
- Betere doorbloeding
- Geoptimaliseerde verdeling van de druk

MEER BEWEGING EN MINDER ZITTENDE ACTIVITEITEN

De zachte, elastische en veerkrachtige producten bevorderen het plezier in beweging, omdat lopen en staan op het unieke materiaal de heupgewrichten ontlast. Hierna volgt een overzicht van de vele voordelen die meer bewegen met zich meebrengt. Door het gebruik van de kybun Joya producten kan ook de duur van zittende activiteiten worden verkort om schadelijke verkortingen en blokkades van de spierstructuren te voorkomen die heupartrose kunnen veroorzaken. Door meer te lopen en te staan worden de vaak verkorte heupbuiger en de achterste keten van kuit- en bovenbeenspieren gestrekt en uitgerekt. Dit kan een positief effect hebben op de hoekpositie van de heupkop ten opzichte van de kom en op de druk op het kraakbeen van het heupgewricht.

“De vaak verkorte heupbuigers worden gestrekt en uitgerekt.”

ACTIVERING EN VERSTERKING VAN DE SPIEREN

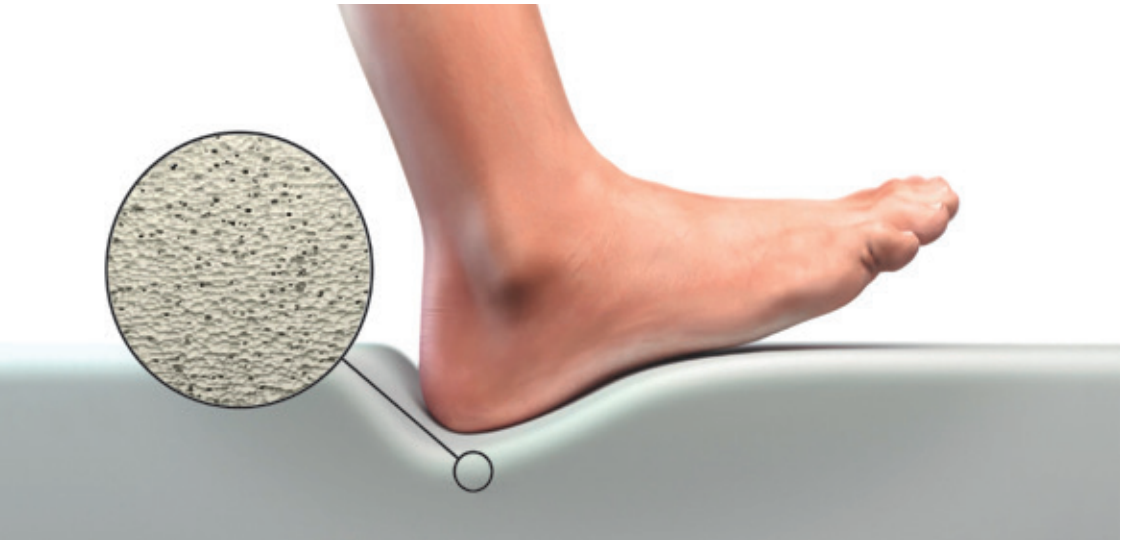
Bij het staan en lopen op het zachte, elastische en veerkrachtige materiaal komt het hele lichaam in beweging, zodat zowel de spieren rond de voeten als de diepe spieren van het hele bewegingsapparaat worden geactiveerd en versterkt. De spierfunctie kan worden verbeterd, wat een positief effect heeft op de stabilisatie en aansturing van het heupgewricht. De activering en versterking van de voetspieren heeft een positieve uitwerking op een verkeerde stand van de voet, zoals een gespreide, geknikte of doorgezakte voet. Vaak is een verkeerde stand het gevolg van spierproblemen. Een intacte lengteboog van de voet dempt de krachten die bij het lopen ontstaan en ontlast de heupgewrichten. De voet kantelt niet naar binnen of naar buiten en de beenas blijft in de fysiologisch correcte positie. Dit beschermt de heupgewrichten tegen verkeerde en overbelasting. Door het langzame en gecontroleerde wegzakken van de hiel in het zachte elastische en veerkrachtige materiaal kunnen de spieren aanspannen. Door deze voorspanning en de verbeterde spierwerking kunnen de heupgewrichten vroegtijdig worden gestabiliseerd en aangestuurd. Dit verlaagt ook de belasting van de gewrichten en het kraakbeen.



Staan en lopen op een zachte, elastische en veerkrachtige ondergrond activeert de spieren van top tot teen.

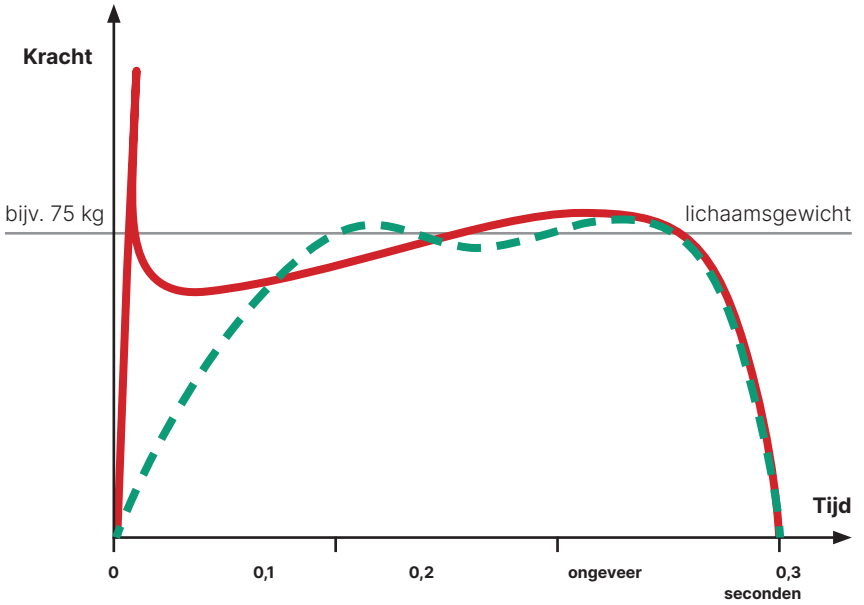
ACTIVERING VAN EEN NATUURLIJKE EN FYSIOLOGISCH CORRECTE MANIER VAN LOPEN

Dankzij de zachte, elastische en veerkrachtige kybun Joya producten en van de daarmee gepaard gaande spiervoorspanning en verminderde snelheid, kan de voet gecontroleerd worden neergezet zodra de hiel de grond raakt. Bovendien wordt door actief afrollen op de zachte, elastisch en veerkrachtige kybun Joya producten de volledige bewegingsomvang van de voet benut. De beweging begint met het contact van de hiel met de grond en eindigt met het afstoten van de tenen. Door gebruik te maken van de volledige bewegingsomvang van de voeten ontstaat er een actieve manier van lopen, waarbij de heup, dankzij de natuurlijke beweging van de voet, weer recht staat en kan worden belast. De actieve afrolbeweging van de voeten wordt deel van de stapbeweging. Dit betekent dat de heupgewrichten worden ontlast. Bovendien hebben verschillende onderzoeken aangetoond dat het kraakbeen kan herstellen door een natuurlijke en fysiologisch correcte belasting. Het gebruik van de volledige bewegingsomvang, maakt of houdt de gewrichten mobiel en beschermt ze tegen spanningen en blokkades. De extra beweging met een natuurlijke en fysiologisch correcte manier van lopen kan de spieren activeren en versterken (zie "Activering en versterking van de spieren") en de doorbloeding verbeteren (zie "Betere doorbloeding"). Ook dit laatste heeft een positieve uitwerking bij heupartrose. Anderzijds reduceert het actieve afrollen van de voet de schadelijke schokken. Dit komt hierna aan de orde.



VERMINDERING VAN DE SCHADELIJKE SCHOKKEN

Bij elk neerzetten van de hiel en bij de afrolbeweging op zacht, elastisch en veerkrachtig materiaal wordt het bewegingsapparaat fysiologisch aangestuurd zonder dat er zich schokken voordoen. Het langzame wegzakken van de hiel in het zachte, elastische en veerkrachtige materiaal heeft een dempend effect op de schokken en de spieren en bindweefsel van de heupen kunnen aanspannen. Deze voorspanning leidt tot een vroegtijdige stabilisatie van de heupgewrichten en een vermindering van de krachten op gewrichten en kraakbeen. Dit neutraliseert de uitwerking van de schokken die schade aanrichten en het kraakbeen afbreken. De voorspanning van de voetspieren maakt het mogelijk de voet gecontroleerd af te rollen en het ontstaan van een klapvoet te voorkomen. Een natuurlijke en fysiologisch correcte gang wordt mogelijk. Deze bindweefselvriendelijke beweging houdt het bindweefsel bewegelijk en elastisch en beschermt het tegen structurele veranderingen. In het volgende gedeelte leest u hier meer over.



VERZORGING EN BESCHERMING VAN HET BINDWEEFSEL

Vrijwel overal in het lichaam zijn er bindweefselbanden die met elkaar verbonden zijn. Ze houden alles in het lichaam bij elkaar en geven het zijn vorm. Bij alle bewegingen zorgen de bindweefselbanden voor de overbrenging van krachten, de mate van de kracht en de mate van uitrekking. Ze zorgen ervoor dat de spiervezels kunnen bewegen. Als de bindweefselbanden gespannen zijn, verkleefd of vervilt zijn, kunnen ze niet meer naar behoren of slechts ten dele werken. Gebrek aan beweging en onnatuurlijke bewegingen op een harde en vlakke ondergrond en lopen op harde schoenen kan een verandering van de bindweefselstructuur tot gevolg hebben die van invloed is op de werking. Bij de heupen kunnen gespannen bindweefselbanden de natuurlijke beweging van de heupgewrichten beperken. Door deze beperking vindt iedere beweging versterkt plaats binnen het nog mogelijke bereik. Het gevolg is verkeerde en overbelasting van het kraakbeen en spieren. Anderzijds kan de spanning van de bindweefselbanden de heupgewrichten versterkt samendrukken en dat is ook een belasting voor het kraakbeen. Het zachte, elastische en veerkrachtige materiaal bevordert de beweging en verzekert een natuurlijke en fysiologisch correcte manier van lopen. Dat is goed voor de bindweefselbanden en beschermt ze tegen veranderingen.

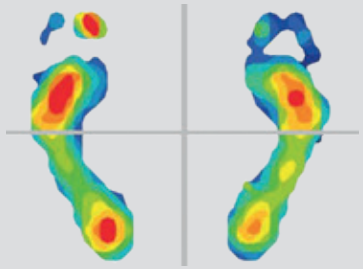
“Bij alle bewegingen zorgen de bindweefselbanden voor de overbrenging van krachten en de mate van uitrekking.”

BETERE DOORBLOEDING

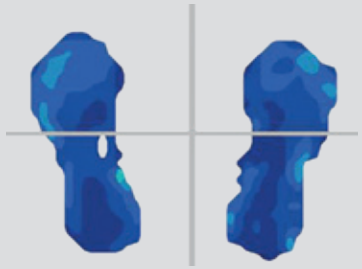
De heupgewrichten hebben ook voedingsstoffen nodig voor het behoud en de regeneratie van het kraakbeen. Deze voedingsstoffen worden via het bloed en de gewrichtsvloeistof naar het weefsel getransporteerd. Bovendien worden er via het bloed ontstekingsremmende stoffen naar de heupgewrichten getransporteerd, terwijl schadelijke en ontstekingsbevorderende boodschappers worden afgevoerd. Deze constante uitwisseling van vloeistoffen voedt het kraakbeen gevoed houdt het elastisch en veerkrachtig. De zachte, elastische en veerkrachtige kybun Joya materialen bevorderen de beweging en activeren zo de spieren rond de heupgewrichten. Dit verbetert de doorbloeding, wat op zijn beurt de bovengenoemde voordelen ten goede komt.

GEOPTIMALISEERDE VERDELING VAN DE DRUK

De zool is volledig omgeven door dit unieke zachte, elastische, en veerkrachtige materiaal. Dit resulteert in een optimale drukverdeling in de voeten. Hierdoor kan de druk op de heupgewrichten en het kraakbeen worden verminderd. Bovendien vergroot de constante lichte beweging van de kybun Joya-producten het belaste oppervlak en dit vermindert ook de drukpunten. Dit beschermt het kraakbeen tegen beschadiging en slijtage.



Met blote voeten op harde, vlakke vloeren staan



Staan op harde, vlakke vloeren met de kybun en Joya schoenen



Oefeningen

Om de pijn als gevolg van heupartrose op lange termijn te elimineren, worden oefeningen voor de volgende gebieden aanbevolen:

- kybun Joya oefeningen voor correct lopen en staan en voor het versterken en losmaken van spieren
- Spierlengtetraining om de spieren los te maken
- Foamroltraining om de spieren los te maken
- versterking van verzwakte spiergroepen

Bij heupartrose is het van cruciaal belang verklevingen en spanningen van spieren los te maken, zodat het heupgewricht weer mobiel wordt en op natuurlijke wijze wordt belast. Bovendien moeten spierproblemen worden gecorrigeerd om de heupgewrichten te stabiliseren en fysiologisch goed aan te sturen.

De kybun Joya-producten helpen bij het trainen van de diepe spieren en tot op zekere hoogte ook verklevingen en spanningen op te lossen. Bovendien zijn ze erop gericht de losgemaakte spieren onder natuurlijke en fysiologische belasting mobiel te houden en de heupgewrichten te beschermen tegen verkeerde en overbelasting.

Oefeningen kybun Joya producten

GECONTROLEERDE BEWEGING VAN DE VOET

- Druk de hiel zachtjes in het zachte, elastische en veerkrachtige materiaal om de druk en het punt van de belasting te bepalen waarbij de voet zonder pijn kan worden neergezet.
- Midden- en voorvoet langzaam en gecontroleerd neerzetten.
- Gecontroleerde houding van de voet, zodat hij niet naar binnen of naar buiten kantelt.
- Met de voorvoet langzaam en gecontroleerd afrollen.
- Langzame oefeningen helpen de stabiliserende spieren weer op te bouwen.
- Dagelijks bewust uitvoeren bij het gebruik van de kybun Joya producten.



SNELLE STAPFREQUENTIE

- Zelfde beweging als bij oefening 1.
- Zet nu korte stappen met een hoge stapfrequentie die beweging in het heupgewricht veroorzaakt. Gebruik daarbij altijd de volledige bewegingsomvang van de voeten.
- Bij heuppijn, de staplengte vergroten en de frequentie verlagen.
- Belangrijk! Steeds recht staan en lopen.
- Dagelijks bewust uitvoeren bij het gebruik van de kybun Joya producten.



Oefeningen
Spierlengte-training

HEUPOPENER

- Startpositie op handen en knieën.
- Zet de linkervoet naar voren naast de armen.
- Strek het rechterbeen naar achteren en leg de voet plat neer. Zorg ervoor: dat de heup en de wervelkolom in één lijn staan.
- Om de strekking te versterken, heupen naar voren en beneden drukken.
- Afhankelijk van de persoonlijke beweeglijkheid, de onderarmen op de vloer plaatsen.
- 3 × 30 seconden per lichaamshelft.
- 1 – 2 X per dag uitvoeren.



BILLEN

- Startpositie in rugligging.
- Beide armen zijdelings uitstrekken in een hoek van 90 graden, het linkerbeen aar rechts buigen.
- Met de rechterhand de gebogen knie naar beneden drukken.
- Zorg ervoor dat beide schouderbladen op de grond blijven.
- 3 × 30 seconden per lichaamshelft.
- 1 – 2 X per dag uitvoeren.



Oefeningen Foamrollen

BILSPIEREN

- Beide benen buigen en met de foambal over een deel van het zitvlak rollen. Verhoog de druk door een been over het andere te leggen. Bij pijn in de hand gewrichten, kunt u de oefening ook op de onderarmen doen.
- Voer de oefening langzaam en gecontroleerd uit.
- Pas de druk aan het persoonlijke gevoelen aan, maar nooit een aanvaardbaar pijnniveau overschrijden.
- Plekken met verklevingen sterker rollen of op die plekken vasthouden.
- Minimaal 3 minuten per lichaamshelft.
- 1 – 2 X per dag uitvoeren.



ZIJKANT VAN BOVENBEEN

- Startpositie in zijligging.
- Leg een grote rol tussen de bovenbenen en de vloer.
- Het bovenbeen in een rechte hoek leggen om de beweging te stabiliseren en uit te voeren.
- Rol het bovenbeen vanaf de heup tot boven de knie.
- Oefeningen langzaam en gecontroleerd uitvoeren.
- Pas de druk aan het persoonlijke gevoelen aan, maar nooit een aanvaardbaar pijnniveau overschrijden.
- Plekken met verklevingen sterker rollen of op die plekken vasthouden.
- Het strekken van het bovenbeen kan de oefening intensiveren.
- Minimaal 3 minuten per lichaamshelft.
- 1 – 2 X per dag uitvoeren.



Oefeningen Versterking

HEUPSTOOT

- Startpositie: op de rug met de benen in een hoek (heupbreedte). Armen op schouderbreedte uitstrekken naar de voeten.
- Til de heupen op van de vloer en beweeg ze omhoog (heupen moet volledig gestrekt zijn op het bovenste punt van de oefening).
- Positie op het hoogste punt 4 seconden vasthouden.
- Zorg ervoor dat de kracht uit de billen komt (niet uit de hielen of de achterzijde van het bovenbeen).
- Laat de heupen weer langzaam zakken, zonder dat de billen de grond raken.
- 3 sets, 8 – 12 keer herhalen.
- 2 – 3 × wekelijks uitvoeren.



KNIEBUIGING

- Startpositie: staand, voeten iets verder uit elkaar dan heupbreedte en licht naar buiten gedraaid.
- Langzaam en beheerst diep hurken. Duw de billen naar achteren en verplaats het gewicht op de hielen.
- Zorg ervoor dat de kracht uit de billen komt. De knieën tabiliseren zodat ze niet naar binnen of naar buiten buigen.
- Ga langzaam en gecontroleerd weer rechtop staan.
- Bij evenwichtsproblemen kunt u zich ergens aan vasthouden.
- 3 sets, 8 – 12 keer herhalen.
- 2 – 3 × wekelijks uitvoeren.





Zwitsers familiebedrijf

1996 – De oorsprong van het idee
Karl Müller senior, zelf jarenlang geplaagd door pijn, ontdekt in de rijstvelden van Zuid-Korea de gezondheidsvoordelen van een elastisch-verende onder-grond. Dit leidt tot de eerste functionele MBT-schoen.

2008 – De volgende stap
Karl Müller verkocht MBT om met kybun zijn visie van een therapeutische schoen verder te ontwikkelen. Zijn zoon Karl Jr. richt Joya op, een merk voor gezond lopen dat zich richt op een jong, dynamisch publiek.

2022 – Twee merken, één visie
kybun en Joya bundelen hun krachten om mensen van alle leeftijden een uniek, gezond loopgevoel te bieden voor meer comfort, natuurlijke beweging en pijnloos lopen in het dagelijks leven.





Onze Producten

Meer dan 4 miljoen enthousiaste klanten over de hele wereld bevestigen de uitzonderlijke impact van onze producten.

Wij zijn van mening dat het menselijk bewegingsapparaat ontworpen is om sportief en gezond te blijven tot op hoge leeftijd en dat verzorgingstehuizen slechts in zeer zeldzame gevallen nodig zijn. Wij zijn ervan overtuigd dat veelvoorkomende bewegingsstoornissen, waar minstens een derde van de 65-plussers regelmatig last van heeft, in de meeste gevallen duurzaam kunnen worden vermeden dankzij gezonde dagelijkse lichaamsbeweging en begeleiding door goed geoefende kybun Joya-toepassingen.

Onze producten helpen onze klanten elke dag om fit, beweeglijk en pijnvrij te blijven.



KYBUN SCHOENEN

- Activeren de spieren
- Verbeteren de bloedcirculatie
- Schoenen voor pijnvrij lopen en staan

Voor de meest voorkomende voet-, knie-, heup- en rugklachten is de kybun, de Zwitserse luchtkussenschoen, de optimale oplossing voor spieren gewrichtspijn. De medisch beproefde en in Zwitserland vervaardigde luchtkussenschoen biedt al miljoenen mensen over de hele wereld een pijnvrij en gezond leven.



JOYA SCHOENEN

- Verwennen de voeten
- Ontzien de gewrichten
- Bevorderen gezond lopen

Hielspoor, knie- of rugpijn? FOREVERFOAM®, de Zwitserse zooltechnologie van Joya, zorgt voor een merkbare verlichting bij elke stap. De zachte en elastische PU-zool zorgt voor zachte veerkracht, ontziet rug en gewrichten en gaat tot drie keer langer mee dan conventionele materialen. Een gevoel van draagkracht dat blijft, ook na miljoenen stappen.



KYBUN MAT

- Verbetert de houding
- Lost spanningen op
- Versterkt de diepe spieren

Werken op de kybun mat, bijvoorbeeld aan een hoge tafel, is het ergonomische alternatief voor de klassieke (zittende) werkplek op kantoor. Op de flexibele ondergrond worden zelfs de kleinste spieren in het lichaam geactiveerd, worden spanningen weggenomen en worden welzijn en de productiviteit positief beïnvloed.



KYBUN JOYA ZITKUSSEN

- Traint de bekkenbodemspieren
- Lost verklevingen op van de bindweefselbanden in de rug
- Ontspant bekkenblokkades



Het elastische en veerkrachtige materiaal van het kybun Joya zitkussen zorgt voor een afwisselende aan- en ontspanning van de spieren rond het midden van het lichaam. Het kybun Joya zitkussen is de perfecte aanvulling op het dynamische staan op de kybun mat. Het kussen komt van pas op plekken waar je niet kunt staan.

FASCIAL RELEASER

- Snellere regeneratie
- Hogere efficiëntie
- Minder kans op letsel



Sport stelt extreme eisen aan het lichaam van de atleet. De bindweefselbanden spelen hierbij een belangrijke rol, aangezien zij een belangrijk deel van de krachtoverdracht tussen spier en gewricht voor hun rekening nemen en fungeren als schokdempers en energieopslag. Zowel bij de training als in wedstrijden komen extreme krachten vrij, die ook de bindweefselstructuur van het lichaam onder extreme druk zetten. Het in Zwitserland vervaardigde hightech-apparaat wordt beschouwd als een “game changer” voor de regeneratie en maakt het mogelijk om in korte tijd ongelooflijke resultaten te bereiken.

Medische specialisten adviseren kybun Joya

”De extreme demping van de kybun schoenen is vooral geschikt voor mensen met artroseproblemen in benen, heupen en rug.”

Dr. Gerard Farkas
orthopedische chirurg, Bazel, Zwitserland



”Dankzij de zachte, elastische en veerkrachtige zool is de Joya-schoen bijzonder gewrichtsvriendelijk. De zool absorbeert de schokken tijdens het lopen en ontziet zo de gewrichten en de wervelkolom. Ook gezonde mensen hebben er veel baat bij.”

PD Dr. med. Andreas L. Oberholzer
Gespecialiseerd in orthopedie en traumachirurgie FMH, Zürich, Zwitserland



Aantekeningen

Kijk voor dit onderwerp
ook op onze website

kybun | Joya
Swiss Health Shoes

Uw kybun Joya Partner

kybun Joya Retail AG
Mühleweg 4
9325 Roggwil TG
Zwitserland

Schweizer
Familienunternehmen

SJ907N
NL
04/25
7 630555 528181

CHF 10.– / EUR 10,–