

Wie het schoentje past...



Hoge, lage, sportieve of geklede schoenen, sandalen of slippers: niet alle schoenen zijn ook goed voor ons. Welk model kiest u voor welke activiteit? Wat zijn de voor- en de nadelen van de populairste schoenen? En waarom? Een podoloog werpt een kritische blik op onze schoenkast...



Plastic multjes à la Utopia (Wolky) of Crocs

Voordeel: "Ontworpen voor op een boot en daarvoor zijn ze heel handig, door het zachte materiaal, de ventilatiegaten en de buffer die de zachte deining van de boot opvangt."
Nadeel: "Met dit type schoen kun je maar beter niet lang stappen. Ze plooiën te veel in het midden en zitten te los aan de voet. Dan ga je je met je tenen erin vastzetten en zo kun je bijvoorbeeld hamertenen ontwikkelen. Zeker voor kinderen is dit schoeisel af te raden."
(foto: Wolky)

Bestaat er voor een voetballer iets belangrijkers dan de voeten waarmee hij zijn brood verdient? Als de spelers van eersteklasser Racing Genk hun veters vastknopen voor Paul Borgions, is dat dus in het volle besef dat het advies van een podoloog goud waard is! Reden genoeg om hem te vragen om onze schoenkast kritisch door te lichten.

Eén doodzonde kan geen kwaad

Lopen we eigenlijk niet beter blootsvoets, zoals onze verre voorouders? "Dat is niet echt een optie", antwoordt

Paul Borgions. "Mensen verkrijgen zich soms op Afrikaanse atleten die prima prestaties neerzetten, maar die mensen lopen al van kindsbeen af blootsvoets. De structuur van hun voeten kun je echt niet vergelijken met die van ons. Omdat we al eeuwenlang schoenen dragen - om onze voeten te beschermen tegen hitte, kou en scherpe voorwerpen - zijn er hopen spiertjes weggekijnd die we zonder schoenen wel zouden gebruiken. Bovendien zijn bevoeten en stenen niet ideaal om er blootsvoets op te lopen."
Hoewel onze voetstructuur er niet meer voor geschikt is, zijn er nogal wat

mensen die binnenshuis zweren bij blote voeten. Is dat fout?

"Als je de hele dag gaat dweilen, stofzuigen en rondlopen op blote voeten is dat niet zo goed. Maar wie bijvoorbeeld de hele dag voor de computer zit of wie 's avonds voor de televisie hangt, kan dat natuurlijk probleemloos blootsvoets doen. Alles hangt ervan af wat je met welk schoeisel doet. Uiteraard zal een goed functionerende voet het blotevoetenlopen veel beter verdragen dan een probleemgeval. Gemiddeld ga ik ervan uit dat je zowat twintig minuten op blote voeten kunt lopen zonder nadelige gevolgen te ondervinden."

Zoals zo vaak in het leven: overdaad schaadt? "Vergelijk het met roken: als je alleen maar met Nieuwjaar eens een dikke sigaar opsteekt, betekent dat nog niet dat je meteen alle negatieve gevolgen van het roken over je heen krijgt. Maar als je veel rookt of vaak onaangepast schoeisel draagt, zal dat wel je gezondheid schaden. De dagelijkse zonde is gevaarlijker dan een zeldzame doodzonde."

MBT: Masai Barefoot Technology

Hype van het moment zijn de MBT's, waarvan de schommelstoelachtige ronding onderaan aanzet tot leuk wiebelend stappen. Ze voelen zo verleidelijk aan dat nogal wat mensen de meer geklede modellen dag in dag uit dragen.
Voordeel: "Voor mij is dit een therapeutische schoen. Mensen die hun voet niet van hiel tot tenen kunnen afrollen, kunnen dat wel met MBT's. Dat is goed omdat ze hun knie- en heupgewrichten dan opnieuw kunnen bewegen zoals normaal."

Nadeel: "Mensen die hun voet wel nog correct kunnen afrollen, doen dat beter zelf, zonder dat hun schoen die functie overneemt. Dat is beter om hun spieren en mobiliteit te onderhouden." (foto: MBT)



Espadrilles

Voordeel: "Als de stof aan de hiel vastzit en de espadrille niet als een slipper gedragen wordt, is het een goed strandschoentje."
Nadeel: "Je kunt er hooguit een terrasje mee doen, maar ga er niet mee stappen. Daar dienen ze niet voor."
(foto: Simple)

bels en scheve tenen", somt Paul Borgions op. "Maar niet zelden ligt ook de oorzaak van problemen met de wervelkolom bij slecht schoeisel. Dat is logisch, want mensen gaan de gebreken van hun schoenen compenseren door een andere houding aan te nemen, door op een andere manier te lopen. Ze gaan hun bekken kantelen, waardoor ook de bovenliggende wervels zich anders gaan zetten. Tot in de nek kan dat gevolgen hebben. Of ze gaan hun voeten meer naar buiten draaien bijvoorbeeld, zodat ook hun heupen anders belast worden."

Voetaandoeningen

Niet alleen hoge hakken zijn boosdoeners, ook te smalle schoenen bezorgen podologen kopzorgen. Zo ontstaan knobbels en schefgroeiende tenen, waarvoor niet zelden chirurgisch ingrijpen noodzakelijk wordt.
Gewrichtspijn,



Houten multjes

Voordeel: "Bij dit schoeisel voel je meteen dat het niet goed is voor je voeten. Dat is beter dan schoenen die slecht zijn, maar die wel comfortabel zitten. Of van die houten slippers die er orthopedisch uitzien en waarvan de mensen vanzelf denken dat ze goed zijn voor hun voeten."
Nadeel: "De hak is te hoog en te spits, het hout is weinig flexibel om je tenen te kunnen rollen, er is geen hielensteun en hij zit zo los dat je hem bij het stappen zult vastklemmen met je tenen. Te midden!"
(foto: Scholl)

ontstekingen, hinderlijke eeltvorming: slecht schoeisel kan een helboel voetaandoeningen veroorzaken. Last but not least maken soms hamer- of klauwtenen hun opwachting, als tenen te vaak moeten klauwen om te loszittend schoeisel aan de voet te houden. En dan zwijgen we nog over alle ellende die kan ontstaan als we niet stabiel op onze voeten staan en daardoor onze enkels verzakken...

Basisregels voor een verstandige keuze

Hoge, lage, dikke, dunne en slechthakke, sportschoenen en ergonomisch lijkende vrijetijdsschoenen, sandalen, laarzen... hoe kies je uit het gigantische aanbod het schoeisel waar uw voeten om smeken? Volgens Paul Borgions zijn er een drietal basisregels die een verstandige selectie mogelijk maken.
Geen te hoge hakken. "Schoenen met hakken van meer dan 2,5 centimeter vallen meteen af. Om de laatste teenbeweging van een stap te maken, →



Sportief schoentje

Voordeel: "Een heel goede schoen. Let op de versterkte hielschuiting, de manier waarop de voet de vorm van de voet volgt. En met die veters kun je hem nog verder aansnoeren, zodat hij helemaal perfect zit."
Nadeel: "Ik zou het niet weten! Over sportschoenen bestaat het grote misverstand dat ze voeten zoegegeed doen uitzetten, zodat ze later niet meer in klassieke schoenen passen. Eigenlijk is het juist omgekeerd: in die sportschoenen krijgen voeten vaak de ruimte die ze in meer geklede modellen niet krijgen." (foto: Geox)

→ moet je een hoek van 60 à 65° kunnen maken. Anders gaat de synchronie om zeep, ga je op je tenen lopen en kantel je je bekken en dat kan een hoop gevolgen hebben voor je ruggengraat. Vergelijk het met zo'n speelgoedslag met verschillende schakels: als je er één verdraait, heeft dat een weerslag op alle andere."

Onlangs beweerde een Italiaanse uroloog dat het dragen van elegante hoge hakken goed zou zijn voor de bekkenbodempieren. Door het kantelen van het bekken zouden die name-

Ballerina's

Voordeel: "Ballerina's hebben platte hakken, zijn vaak asepten aan de tenen en hebben een stevige hielschuiting. Elegante en toch stevig dus."
Nadeel: "Je moet ze goed uittesten. Soms plooiën ze in het midden in plaats van aan de tenen."
(foto: Ash)



→ Gevolgen tot in de nek

Als we het niet over ons hart krijgen om bij die flitsende cocktailjurk lage stappen aan te trekken en toch maar voor een hoog en elegant multje kiezen, worden we dus niet meteen naar de hel verbannen. Wie echter voortdurend zijn voeten teistert met ongeschikt schoeisel, kan wel problemen verwachten. "Elasteren, blaren, eelt, knob-



Voor u de schoen past...

- ...controleert u:
1. de hakhoogte (maximaal 2,5 cm)
 2. de pasvorm (volgens lengte, breedte én volume van de voet)
 3. dat de hielschuiting stevig is
 4. dat de zool in het midden van de voet stevig is
 5. dat de zool aan de voorvoet flexibel is.
- En hebt u veters, dan knoopt u ze stevig vast!

De gezondheidsrubriek met Phytalgic AU! Mijn gewrichten!



Met het ouder worden kunnen uw gewrichten u het dagelijkse leven behoorlijk moeilijk maken. U zoekt wanhopig naar een oplossing die u duurzame verlichting biedt. Heeft u al eens aan Phytalgic gedacht?

Phytalgic is een product van het onderzoeksteam van Phytex en werd ontwikkeld om een oplossing voor alle soorten gewrichtsproblemen te bieden. De formule bevat wilde visolieën die om hun verlichtende eigenschappen gekozen werden. Brandnetelen zijn versterken de doelmogelijkheid van het product door het kraakbeen te beschermen. Bovendien hebben al deze werkstoffen het voordeel op zachte wijze hun werk te doen, zonder de maag aan te tasten.

Met Phytalgic voelt u zich binnen 3 weken beter!

Gemiddeld begint men na een gebruik van 3 weken verlichting te voelen. Voor het beste resultaat wordt een kuur van 3 maanden aanbevolen, met 3 capsules per dag. Veel mensen die over pijnlijke gewrichten klaagden en Phytalgic gebruikten, hebben, zijn hier zeer tevreden over en willen het niet meer missen.



Phytalgic van Phytex
Enkel verkrijgbaar bij de apothek.
Ongeveer 16,90€ voor een doos.
NUTRI code: 90871, CNK code: 2399-202

Zorg goed voor uw gewrichten:

- Doe regelmatig lichamelijke oefeningen om stijve gewrichten te voorkomen.
- Houd uw gewicht in de gaten, omdat uw gewrichten uw overgewicht moeten opvangen.
- En vergoot tenslotte niet om uw matras iedere 10 jaar te vervangen. Uw rug zal u hiervoor dankbaar zijn!