



## Loopschoenen

Het is van belang om te lopen op schoenen die speciaal voor het lopen gemaakt zijn. Dit voorkomt onnodige blessures. Door de stormachtige ontwikkelingen in de productie van schoenen is het voor de loper zelf bijna niet meer uit te zoeken welke schoen voor hem/haar geschikt is. Het is verstandig om op een rustig moment in een sportspecialzaak met een deskundige verkoper de tijd te nemen om de juiste keuze te maken. Er zijn een aantal aandachtspunten waar sporters zelf op kunnen letten bij de aanschaf van loopschoenen.

### Aandachtspunten bij het kopen van schoenen

- **Maat.** Schoenen worden verkocht op lengtemaat. Helaas is zo'n maat geen objectief gegeven, want deze kan per land en zelfs per merk verschillen. Maten voor de breedte van de schoen worden zelden of niet gehanteerd. De schoenen moeten dus gepast worden met de sokken die tijdens het lopen gebruikt worden aan. Het is verstandig om de veters eruit te halen en op de schoenen rond te wandelen en te dribbelen. Als de schoen dan van achteren slipt is hij te groot of bij de hiel te breed. In de lengte moet er in ieder geval genoeg ruimte voor de tenen over zijn. Dat wil zeggen dat er minstens 4mm ruimte nodig is tussen de toppen van de tenen en de schoenrand.
- **Hielkap.** De hielkap moet de hiel voldoende fixeren en sturen tijdens de landing en afzetfase. De hoogte van de hielkap is van belang. Als deze hielkap te laag is zal de schoen snel gaan slippen. Te hoog is echter ook niet goed, want dat geeft een verhoogde kans op achillespeesblessures.
- **Zool.** De zool heeft een profiel, dat afgestemd moet zijn op de ondergrond waarop gelopen wordt. Daarnaast hoort het buigpunt van de zool onder de bal van de voorvoet (ongeveer op 2/3 van de lengte) te liggen. Een licht verhoogde hak vergemakkelijkt de landing en voetafwikkeling.
- **Schoenleest.** Er zijn verschillende soorten schoenleesten (bijvoorbeeld recht of gezwaaid) die passen bij verschillende voetvormen.

- **Voetbed en sportsteunzool.** In iedere schoen zit een voetbed. Als dit niet de juiste is voor de voeten kan dit verwisseld worden. Dat kan met een ander voetbed dat los in de sportwinkel te koop is, of met een aangemeten voetbed. Zo'n aangemeten voetbed wordt een sportinlay of sportsteunzool genoemd en wordt gemaakt door een orthopedisch schoenmaker. Het is wel zaak om een sportsteunzool alleen te laten aanmeten als deze ook echt nodig is. Vraag hierover advies aan een deskundige (b.v. een sportarts). Sportsteunzolen die aangemeten zijn met een goede reden kunnen blessures voorkomen. Er bestaat echter ook een kans op het ontstaan van (andere) blessures als de sportsteunzolen niet goed of onnodig zijn aangemeten. Het is verstandig als beginnende dragers van sportsteunzolen deze na enkele weken weer laten controleren bij de orthopedisch schoenmaker die ze aangemeten heeft.
- **Naden.** De naden moeten goed gestikt zijn en er mogen geen harde stikranden op onjuiste plaatsen zitten. Zo'n stikrand kan grote problemen (blaren) opleveren als deze zich bijvoorbeeld boven de tenen bevindt.

Bedenk dat een kwalitatief goede schoen nog niet goed hoeft te zijn voor alle voeten! Neem de tijd om een schoen te vinden met een pasvorm en eigenschappen die goed passen bij uw eigen voeten en uw persoonlijke trainingswijze!

## **Voetafwikkeling**

De overgrote meerderheid van de lopers landt op de buitenzijde van de hak. Om de voetafwikkeling soepel te laten verlopen, vindt deze naar binnen toe plaats. Wanneer de enkel en de voet bij de landing en voetafwikkeling te veel en te abrupt naar beneden of naar binnen wegzakken, spreken we van overpronatie.

## **Herkenning van overpronatie**

Overpronatie is op meerdere manieren te herkennen. De gemakkelijkste manier is om bij oude loopschoenen te kijken naar de stand van de hak. De hakken zijn bij overpronatie naar binnen toe weggezakt. Een andere manier is achter de loper te gaan staan en te kijken wat er gebeurt met de hakken van schoenen bij de voetafwikkeling. Als deze naar binnen wegzakt, is er sprake van overpronatie. Het beste is om de loopbeweging op te nemen met een videocamera en het opgenomen beeld vertraagd af te spelen en te beoordelen. Het is praktisch gezien niet altijd even gemakkelijk is om deze opnamen te (laten) maken. Met een beetje zoeken in de omgeving lukt het vaak wel bij bijvoorbeeld een Sport Medische Instelling, een sportspecialzaak, een schoenadviescentrum of bij een orthopedisch schoenmaker. Het is minder geschikt om een sporter op te nemen op de lopende band. Op een lopende band gaan sporters soms anders lopen, waardoor ook hun voetafwikkeling anders kan zijn. Lopers die overproneren hebben een verhoogde kans op blessures, zoals een achillespeesontsteking of beenvliesirritatie.

## **Maatregelen tegen overpronatie**

Voor lopers die overproneren zijn speciale schoenen ontwikkeld die de overpronatie tegengaan. Dit kan bijvoorbeeld door aan de binnenzijde van de zool materiaal te gebruiken dat harder is en dus minder veert bij de landing. Schoenen waar deze correctie is ingebouwd zijn alleen geschikt voor die lopers die ook daadwerkelijk overproneren. Lopers die een normale afwikkeling hebben en toch dit soort correctie dragen lopen het risico om teveel naar buiten gedwongen worden. De kans op blessures zal daardoor stijgen. Bij het kopen van schoeisel is dus echt deskundig advies nodig. Als regel wordt dit in een goede sportspecialzaak gegeven..

## **Schoenkeuze en gebruikssituatie**

Het is van belang om na te gaan waar de schoen voor gebruikt gaat worden. Bij lopen op de weg is een schoen met een grote schokabsorptie en een gering profiel het beste. Bij het lopen op een zachte ondergrond is een steviger schoen met een grover en hoger profiel de beste keus. Alleen voor de betere marathonloper, met een PR sneller dan 2 uur 40 minuten, heeft het voordelen om een wedstrijdschoen te kopen. Deze schoenen zijn zo licht mogelijk gemaakt, maar dat gaat wel ten koste van de schokabsorptie en de stevigheid.

Bij de aanschaf van de schoenen is ook het lichaamsgewicht van belang. Mensen die zwaarder zijn dan 70-80 kilo hebben schoenen nodig met een grotere stevigheid en schokabsorptie. De tussenzool van de schoen mag niet te zacht zijn. De afzet kost dan namelijk onnodig veel energie, waardoor er sneller sprake is van vermoeidheid. Bovendien is er bij schoeisel dat niet is afgestemd op het gewicht en de loopstijl een hogere kans op blessures als enkelverzwikkingen en overbelasting van pezen.

## **De vervanging van sportschoenen**

Met de aanschaf van nieuw schoeisel moet niet gewacht worden tot de buitenzool van de oude schoenen is versleten. De schokabsorptie van de tussenzool is dan al zo afgenomen dat de schoen alleen maar meer kans op blessures geeft. Het is verstandig om twee paar loopschoenen te hebben als men (bijna) iedere dag traint. Dat biedt dan tevens de gelegenheid om nieuwe schoenen geleidelijk in te lopen.

## **Samenvatting**

Het is niet mogelijk om volledig te zijn. Tegenwoordig zijn er loopschoenen in tal van soorten, aangepast aan de individueel verschillende looptechniek en behoefte van de loper. Deskundig advies is noodzakelijk. Onthoudt dat goede loopschoenen cruciaal zijn bij het voorkomen van blessures. Het is dus onverstandig om op schoenen te bezuinigen.