



“Draag altijd goede schoenen. Niet alleen voor lange wandelingen, maar ook thuis of op het werk.”
Dat is het advies van podoloog Charlotte De Jonckheere.

Gezond stappen doe je met goede schoenen

Een pedicure verzorgt de voeten (eelt verwijderen, nagels knippen...). Een podoloog behandelt voetproblemen, maar ook aandoeningen aan knie, heup of wervelkolom die te maken hebben met de werking van de voet, en gaat altijd op zoek naar de oorsprong van het probleem.

Charlotte De Jonckheere is master in de podologie en voorzitter van de Federatie van Belgische Podologen. “In mijn praktijk zie ik regelmatig patiënten die jarenlang ongeschikte schoenen gedragen hebben en daardoor met voetproblemen kampen”, zegt Charlotte De Jonckheere. “Mensen staan er gewoon niet bij stil hoe belangrijk

goed schoeisel wel is. Niet alleen voor de voeten, maar voor het hele lichaam.”

Besteden we te weinig aandacht aan onze voeten?

“Inderdaad. We vergeten dat onze voeten voortdurend aan het werk zijn, als we stappen maar ook als we stilstaan. Veel mensen leggen elke dag enkele kilometers af zonder het te beseffen: op kantoor, tijdens het winkelen, in de tuin, van de parking naar het station, ... Voor alle verplaatsingen heb je goede schoenen nodig. ‘s Morgens met hoge hakken naar het werk vertrekken en daar de hele dag mee blijven rondlopen, is bijvoorbeeld geen goed idee. Hakken hoger

dan 3 cm mag je slechts uitzonderlijk dragen, voor een avondje op restaurant of om naar de film te gaan.”

Wat zijn dan wel goede schoenen?

“Een goede schoen laat de voet op een natuurlijke manier functioneren. Dat wil zeggen: eerst maakt de hiel contact met de grond, en daarna maakt de voet een rolbeweging tot bij de tenen waarbij de druk gelijkmatig over de voet verdeeld wordt. Sommige schoenen belemmeren die natuurlijke beweging, met alle gevolgen van dien. Wat de hakken betreft is 1 tot 3 cm voor vrouwen ideaal. Voor mannen is dat 1 tot 1,5 cm. Te platte schoenen zijn zeker

WAT IS EEN GOEDE SCHOEN?

- De ideale hak is 1 tot 1,5 cm hoog voor mannen en 1 tot 3 cm voor vrouwen.
- Schoenen uit leder zijn het meest comfortabel voor de voeten en laten de voeten ademen.
- Rubberen buitenzolen bieden meer stabiliteit bij nat weer dan lederen zolen.
- De hielkap moet stevig genoeg zijn, maar ook niet te stevig. Je mag de hielkap niet te gemakkelijk kunnen indrukken.
- De schoen moet op de juiste plaats buigen – ter hoogte van de bal van de voet – en mag niet te soepel zijn.
- Controleer de torsie (stabiliteit) van de schoen: als je de schoen vooraan en achteraan vastneemt, kan je de stabiliteit controleren door een 'uitwringbeweging' te maken. Dit mag niet te gemakkelijk gaan, maar de schoen moet wel meebewegen.
- De schoen moet voldoende breed zijn. Een vetersluiting of kleefstrook is ideaal, omdat je ze kan aanpassen bij eventuele zwelling van de voet.



Geef je voeten de vrijheid

Meestal sluiten we onze voeten de hele dag op in schoenen. Als we al eens blootsvoets lopen, dan is het thuis of op het strand. Maar echt gaan wandelen op blote voeten, dat doen we niet. Toch kunnen we dat in alle rust en veiligheid doen, op het blotevoetenpad in Zutendaal.

Het pad is speciaal ontworpen om wandelaars nog intenser te laten genieten van de natuur. Op een route van bijna 2 km in een voormalige groeve loop je door gras, leem, water, boomsnippen, stenen, ... Op die manier ervaar je allerlei bekende en minder bekende prikkels aan je voeten.

Het blotevoetenpad is van Pasen tot Allerheiligen elke dag open, behalve op maandag, van 10 tot 18.30 uur. Toegang: 2,50 euro/persoon. Meer info: Bezoekerscentrum De Lieteberg, Zuurbroekstraat 16, 3690 Zutendaal, tel. 089 62 94 53, info@lieteberg.be, www.lieteberg.be.

ook niet goed. Bij sommige modieuze modellen zit de hiel zelfs lager dan de rest van de voet. Dat is zeer schadelijk voor hoger gelegen gewrichten zoals de knie, de heup of de rug.”

Wat zijn de risico's?

“Eerst en vooral kunnen er acute problemen opduiken, zoals pijn of krampen in de tenen of blaren. Maar het kan ook een basis zijn voor chronische klachten. Wie vaak te hoge hakken draagt, kan last krijgen van verkorte kuitspieren. Hierdoor kunnen bepaalde pezen, zoals de achillespees, overbelast geraken. Wie elke dag schoenen draagt die te weinig stabiliteit bieden, kan

op termijn zelfs rug-, knie- en heupklachten ontwikkelen. Ook voor de voeten zelf zijn er risico's: te smalle schoenen kunnen zenuwen afknellen, wat een slapend gevoel geeft, of teennagels doen ingroeien. Ook pijnlijke teengewrichten kunnen het gevolg zijn van slechte schoenen.”

Meer info over podologie vindt u op de website van de Federatie van Belgische Podologen:
www.podologieweb.be



“Voor vrouwen zijn hakken van 1 tot 3 cm ideaal.”