

Alles over... sportschoenen

Sporten is leuk en gezond! Meestal....want een blessure kan veel ellende veroorzaken. Gelukkig kunnen eenvoudige maatregelen veel blessures voorkomen. Daarom is in het kader van het landelijke programma SPORT BLESSURE VRIJ, een initiatief van NOC*NSF en de stichting Consument en Veiligheid, een serie artikelen geschreven over blessurepreventie. Dit artikel gaat over schoenen.

Voorkomen is beter dan genezen!

Klachten aan rug, knie, enkel en achillespees worden soms veroorzaakt doordat er op ongeschikte schoenen wordt gesport. Als u eens of vaker een blessure heeft gehad aan uw benen of rug is het verstandig om hiermee rekening te houden bij de keuze van uw schoenen. De keuze van een schoen is zeer individueel.

Waar moet u op letten als u schoenen koopt?

De zool moet de juiste grip bieden op de ondergrond waarop u sport. Als u op verschillende ondergronden sport is het noodzakelijk dat u voor elke ondergrond specifieke schoenen aanschaft, tenzij uw schoen geschikt is voor meerdere ondergronden.

Pasvorm

Vanzelfsprekend moeten schoenen goed passen! De gehele schoen (met name de hiel) moet stevig zijn en de voet goed omsluiten zonder te knellen. Bij het naar voren stappen mag de hiel niet in de schoen glijden. Het voorste gedeelte van de schoen mag niet knellen. Wanneer u staat moet tussen de langste teen en de neus van de schoen moet 1 cm ruimte zijn. U mag niet het gevoel

hebben dat u schuin staat, want dat verhoogt de kans op blessures.

Aandachtspunten bij het passen van schoenen

- Pas de schoenen altijd staande en loop enkele minuten door de winkel ga ook op uw tenen staan. Zo voelt u of de plooiing van het bovenwerk niet irriteert.
- Pas verschillende schoenen (soorten en merken)
- Pas beide schoenen (linker- en rechtervoet verschillen nogal eens).
- Pas de schoenen bij voorkeur aan het eind van de dag, dan zijn de voeten wat dikker.
- Pas de schoenen met de sokken waarmee u normaal sport.
- Neem uw oude schoenen en eventuele voetbedden mee!

Lichamelijke klachten? Let hier extra op!

Last van uw lage rug

Sporten is meestal een prima middel om (vererging van) rugklachten te voorkomen. Het is dan echter wel verstandig om schoenen met een goede schokdemping te dragen. Schoenen met een goede schokdemping herkent u aan een kwart tot driekwart genaaide zool.

Knieklachten

Zorg voor zolen die goed zijn afgestemd op de ondergrond. Draag dus nooit een schoen voor buiten in een zaal of andersom. U loopt dan een groot risico dat, door het profiel van uw schoen, uw voet blijft staan terwijl uw lichaam verder draait. Een verdraaiing van de knie is dan vaak een logisch gevolg. Ook is bij knieklachten een goede schokdemping van belang (zie "last van uw lage rug").

Instabiele enkel

Sporters met een instabiele enkel hebben een stabiele schoen nodig om de kans op verzwikken te beperken. Een volledig genaaide zool geeft maximale stabiliteit. Kies eventueel voor een halfhoge schoen. Vermijd schoenen met te dikke zolen en opstaande en scherpe randen. De kans op omklappen in deze schoenen is groter.

Achillespeesklachten

Bij achillespeesklachten is het belangrijk dat de schoen uw hiel goed omsluit. Het hielgedeelte van de schoen moet stabiel en stevig zijn. Dit kunt u testen door 1 cm boven de hak van de schoen het hielgedeelte met uw duim in te drukken. Dit moet nauwelijks mogelijk zijn. Om de achillespees tijdelijk te ontlasten kunnen schoenen met een opstaande hak uitkomst bieden. Ook kunt u (in overleg met de sportarts/-fysiotherapeut of orthopedisch schoenmaker) speciale binnenhakjes in uw sportschoenen aanbrengen.

Lichte voetafwijking (plat- en holvoeten)

Sporters met lichte voetafwijkingen (zoals plat- en holvoeten) zijn gevoeliger voor overbelastingsblessures aan het onderbeen zoals bijvoorbeeld shin splints (pijn aan de binnenvoorzijde scheenbeen). Zorg voor een stevig voetbed met voldoende ondersteuning aan de binnenzijde van de voet (voetgewelf). Ook is het een goed idee om u te laten informeren.



**SPORT
BLESSURE
VRIJ**

Nog meer tips...

Vervang sportschoenen ruim voordat deze versleten zijn en/of de schokdempende werking en stabiliteit zijn verminderd en/of de zool te glad is. Voor veel rug-, been- en voetblessures kan een orthopedisch schoenmaker of therapeut voetbedden maken, waarmee u uw schoenen volledig kunt aanpassen aan uw persoonlijke situatie en de kans op blessures voorkomt. Deskundig personeel in een goede sportzaak kan u goed adviseren. Geef aan dat u de genoemde eisen aan uw sportschoenen stelt!

Wilt u meer weten over blessurepreventie of meer informatie over schoenen? Kijk op www.sport.nl, mail naar sportblessurevrij@noc-nsf.nl of bel met NOC*NSF, Sport Blessure Vrij (☎ 026-4834661).

Sport Blessure Vrij wordt ondersteund door het Ministerie van VWS, De Lotto en ZorgOnderzoek Nederland.