



Wat zijn de oorzaken van blessures?

Samen met topsportstopper Thomas DHavé streeven we naar het opsporen van de oorzaken van non-contactblessures. We geloven niet in non-contactblessures!! Wat doen we eraan?

072



[Home](#) - [Schoenadvies](#) - [Loopschoenen](#)

- [Loopschoenen](#)
- [Vetbalschoenen](#)

Loopschoenadvies

Hoe de meest geschikte loopschoen kiezen?

Afhankelijk voor het soort sport heeft een sportschoen bepaalde noden. Het is een minimum vereiste dat je steeds de juiste sportschoen per sporttak kiest.

Algemene informatie over het aankopen van loopschoenen.

Hoe waren je vorige loopschoenen? Indien je hiermee zonder problemen kon lopen zou ik deze niet veranderen en in hetzelfde merk en type blijven.

Wanneer je oude loopschoenen

- hebben ze eerder een slijtage waarbij de schacht van de hiel naar binnen leunt of eerder de neiging om naar buiten te kantelen
- baseren je op deze gegevens voor je volgende sportschoenkeuze
- als de front overtuigend is contacteer dan zeker een podoloog voor merkoverschrijvend en professioneel advies
- heb je blessures opgelopen met je huidige loopschoenen
- op welke ondergrond je gewoonlijk loopt
- hoeveel kilometers je wettelijks loopt
- hoe zwaar je weegt
- loop je wedstrijdren?

Speciale winkels voor loopschoenen zouden je betere adviezen moeten kunnen geven.

-Brenge je oude loopschoenen mee naar de winkel

-Laat je voeten meten op lengte en breedte. Bij de meeste mensen is de ene voet immers iets groter dan de andere. Pas in functie van de grootste voet je schoen mag 1cm langer dan je voetlengte zijn, zo voorkom je blauwe nagels of irritatie van je nagels tijdens het lopen.

-Draag specifieke sportsokken om te passen

-Draag je nieuwe schoen eerst voor dagelijkse activiteiten

-Aangepaste loopsoorten

-Koop je schoenen op het einde van de dag, dan zijn je voeten groter door de warmteontwikkeling van het lopen

-Controleer de schoen op constructiefouten (contrefort hiel, torsie, flexibiliteit thv de voorvoet)

Hoe is pronatie?

Pronatie is een natuurlijke beweging om onze schok op te vangen tijdens hielcontact.

Wanneer is pronatie abnormaal?

- teveel pronatie
- te lang durende pronatie
- te late pronatie tijdens de propulsie fase
- te snelle pronatie

Om deze fouten correct te kunnen interpreteren is enerzijds een biomechanisch onderzoek nodig en een juiste dynamische loopanalyse.

Metingen van de bewegingsmogelijkheden van het achtervoetcomplex zijn onontbeerlijk om een juiste vaststelling te kunnen maken.

We zien ook nogal eens foute loopschoenen, doordat iemand bijvoorbeeld niet geneert tijdens de hielcontactfase, maar dit wel doet tijdens de afstoot. Zulke loopers hebben dan geen baat met een anti-pronatie loopschoen die inspeelt op de hielcontactfase. Je begrijpt dat dit voor kwetsuren zal zorgen.

Alleen een videoanalyse met boekmetingen (Dartfish of Quintic analyses) op bewegende beelden kan ons deze informatie geven. (Beweging, richting, snelheid en versnelling). Bewegingen meet je niet met plantaire drukken.

Lopen is een complexe biomechanische beweging. Het eerste grondcontact gebeurt met de buitenkant van de hiel. Hierna rotereert de voet naar voren, maar naar mate bij de grond nadert eveneens binnenwaarts (intrapulsie). Eens de volledige voet plat op de grond, verplaatst het lichaamsgevoel zich van de hiel naar de voorvoet (midstamfase). Tenslotte, bij het heffen van de hiel wordt het lichaam door het afdragen op de bal van de voorvoet naar voor gestuwd (propulsiefase). Het naar binnen roteren van de voet tijdens de contactfase wordt pronatie genoemd.

Bij een normaal looppatroon is een lichte pronatie (fig.b) volledig normaal en zelfs noodzakelijk. Het is een door de natuur ingebouwde functie teneinde de schokgolven bij hielimpact te helpen absorberen.

Nochtans heeft menig loper een negatie tot overpronatie. De voet roteert hierbij te ver naar binnen. (fig.a) waardoor de voeten na verloop van tijd veelal het uitzicht van platvoeten krijgen. Deze overpronatie is een veel voorkomend euvel dat gemakkelijk tot overbelasting der onderste ledematen leidt. Vooral knieklachten en peesontstekingen zijn hiervan het gevolg.

Sommige loopers proneren te weinig of helemaal niet, waarbij ze op de buitenkant van de zool blijven lopen (fig.c). Dit is meestal het gevolg van een stijf enkelgewricht (de voeten zijn er dikwijls als holvoeten uit). Door het gebrek aan natuurlijke pronatie is er tijdens hielimpact weinig of geen schokabsorptie. Dit leidt eveneens tot specifieke overbelastingklachten, in het bijzonder lugs- rugklachten.

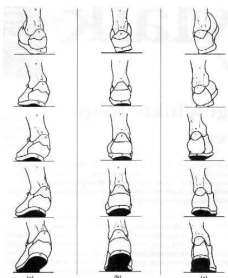


Fig: gangpatroon van de linkervoet: pronatie (a), normaal (b) en supinatie (c).

Onze voeten hebben een biomechanisch systeem om schokken op te vangen. We noemen dit **schokabsorptie**. Dit bestaat enerzijds uit **schokdemping** van het vetpad onder onze hiel en anderzijds uit **schokbreking**. Schokbreking is een complex mechanisme dat door een pronatie beweging bij initieel hielcontact een heel systeem gaat op gang zetten om op een mechanische manier de schok te breken. Om dit mechanisme te kunnen doen werken is er een zekere grondreactiekracht nodig. Hoe zachter de voet landt hoe later dit mechanisme in werking kan komen.

De boodschap is dat iedereen die op een normale manier loopt dus (van nature een juiste pronatie heeft) zeker geen extra demping hoeft.

Extra demping bij loopers met teveel pronatiebeweging, gaat deze pronatie nog eens uitvergroot wat voor klachten kan zorgen.

Anderzijds, loopers die een volledig ontbreken van deze natuurlijke schokbreking hebben zijn zeker gebaat met loopschoenen met extra demping.

Als je twijfelt: je podoloog zal je graag het juiste advies geven.

Loopschoenkeuze

Het loopschoenkeel kan ingedeeld worden in een bovenneel, een tussenneel en een buitenneel. Het bovenneel heeft de bedoeling om rond de voet bescherming te bieden, de voet centraal op de schoen te houden waardoor er gebruik wordt gemaakt van versterkte onderdelen zoals de contrefort, de midfoot banden en een versterkte neus.

De tussenneel bestaat uit een schokdempend materiaal om te beschermen tegen de harde ondergrond. Deze tussenneel geeft niet alleen schokdemping maar probeert de voet te sturen. We kunnen de tussenneel beschrijven als stabiliteits- en bewegingscontroleer, schokabsorberende of reductie, comfort en prestatie bevorderend. Verschillende materialen komen hiervoor in aanmerking. Zeer belangrijk bij het ontwerpen van de tussenneel is ook de vormgeving (geometrie). Bij flatschoenen lopen komt de hiel als een rond object op de grond (calkaenen), waardoor er bijna centraal geland wordt.

Bij schoenen echter speelt de breedte en de dikte van de tussenneel een rol en krijgen we een hefboom effect bij het initieel contact van de voet, wat de natuurlijke voetrol van de hiel niet bevordert. Dit kan negatief werken of kan met de juiste materiaal kennis omgebouwd worden naar de juiste introbeweging van de hak. Ook zien we dat vele schoenen onder de hiel een visco-elastisch materiaal hebben om het fat pad van de hiel te beschermen en de grote impactkracht te reduceren.

De buitenneel moet aangepast zijn aan de ondergrond en heeft ook zijn verscheidenheid door de eisen van de verschillende sporten. De buitenneel bestaat meestal uit rubber materialen waarbij we een onderscheid maken tussen glazen rubber voor extra demping en carbon rubbers die sterker zijn tegen slijtage.

De levensduur van loopschoenen op lid

De levensduur van een loopschoen wordt, in tegenstelling tot wat velen denken, niet bepaald door de zichtbare, uitwendige slijtage. Schoenkenarakteristieken zoals stabiliteit en schokdemping hangen sterk af van de levensduur van de middenzool en die wordt vooral bepaald door het totaal aantal gelopen kilometers. In de praktijk gaat een middenzool ongeveer 1000km mee. Deze cijfers liggen echter lager als er veel op harde ondergrond gelopen wordt en bij een hoog lichaamsgewicht. Hoe dan ook, dit is beduidend korter dan de levensduur van de zool. Een inspectie van de schoenzool is dus geen betrouwbare methode.

Een goed teken om oudedom en slijtage van de middenzool op te sporen, is het ontstaan van rimpels. Is hierbij de middenzool aan één kant samen gedrukt zodat de schoen naar dezelfde kant gaat hellen, dan is de schoen rijp voor de vuilnismer.

Wacht evenmin te de hielkap duidelijk vervormd is, bv overpronatie. Een misvormde hielkap houdt de hiel niet meer op zijn plaats zodat een degelijke pronatiecontrole niet meer mogelijk is.

Een goede raad. Koop een bijkomend paar loopschoenen bv 500km na uw eerste paar. Gebruik het oude en het nieuwe paar afwisselend. De kans is groot dat u dan de sleet van het oude paar duidelijk begint te voelen en dat u het op tijd vervangt. Bent u gelukkig met een schoen waarbij u zich goed voelt en die geen klachten geeft, blijf dan bij een volgende aankoop bij uw oude keuze en laat u niet verliezen door een nieuw of zogezegd beter model. Letsel vermijden blijft immers prioritair.

[Wat is podologie?](#)



[Portfolio team](#)

- [Rijschelingen & Carasso](#)

[Behandelende pathologie in](#)

[Afgrak online consultatie](#)

- [Locatie](#)
- [Consultatie dagen](#)
- [Tijdsuren](#)
- [Terugbetaling](#)
- [Afgrak online consultatie](#)

[Methodologie behandelingen](#)

- [Fietshoornen](#)
- [Ergonomische b. onderzoek](#)
- [Specifieke voetbehandeling](#)

[Schoenadvies](#)

- [Loopschoenen](#)
- [Medische schoenen](#)

[Preventie screening](#)

- [Reductie](#)
- [Training](#)
- [Kneebracing](#)
- [Eenzijdige steekling](#)
- [Recycloterminatie](#)
- [Medisch leverancier](#)

[Personal training](#)

[Nieuws](#)

[Media](#)

[Links](#)

[Contact](#)

[Aminda vooz artz](#)

Torenstraat 34b2 | 9160 Lokeren

T 09 336 83 44 | F 09 336 83 45

info@vddbpedagogie.be

BTW BE 0820 229 723

IBAN BE46 0120 2094 5236

BIC NCABEBB

[Webdesign O'Sumax](#)

Cancel