

WAT IS PRONEREN & WAAROM IS DAT NODIG?!

Proneren

Elke keer als wij onze voet op de grond plaatsen dan draait deze, hij proneert. Proneren is dus draaien en dat heeft zo zijn doel. Daarmee vangen wij namelijk een deel van de schok op die er in ons lijf ontstaat elke keer wanneer wij een pas zetten.

Hoe proneert de voet? Wat betekenen nou die verschillende termen zoals; supinatie en over-pronatie en hoe kunnen wij de pronatie optimaal benutten.

Dat zal ik, Ruth Langemeijer, hieronder verder toelichten.

De draaiing van de voet

Pronatie is een spiraalvormige draai die je voet maakt van de plek achter je kleine teen naar de binnenkant van je hiel. Als je een spiegel hebt, ga daar dan voor staan. Til je been op en probeer je voet zo ontspannen mogelijk aan je onderbeen te laten hangen. Je laat je bovenbeen zakken, langzaam en een paar keer en je kijkt goed hoe je voet op de grond landt. Als het je lukt om je voet ontspannen aan je onderbeen te laten hangen dan zie je dat je voet als eerste landt op de bal, direct achter de kleine teen. Dan draait deze door naar de binnenkant van je hiel en daarbij zak je in meer of minder mate door je voetholte en vervolgens je enkel. Pronatie kan je ook zien als grijpen dus iets pakken.

Natuurlijk landing van de voet

Dit is de natuurlijke landing van onze voet en zo plaatsten wij onze voeten toen we net gingen lopen en dat zouden we nog steeds doen als we nooit schoenen aan hadden gehad. Helaas hebben we iets anders aangeleerd. We tillen ons been meestal niet meer op maar gooien hem naar voren en landen dan als eerst op onze hak. Ook bij die landing proneren we. Alleen draaien we dan van de buitenkant van onze hiel naar onze grote teen toe.

Supinatie

Supinatie creëren we als we afzetten en doen we, om ons lichaam naar voren te duwen. Dan draait je voet in de tegenovergestelde richting van pronatie. Daar is in principe niets mis mee maar, dit kunnen we net zo goed laten als we geen hele snelle renners of sprinters zijn. Want dan kunnen we volstaan met het optillen van ons been. Ons voet hangt dan bij elke stap ontspannen aan ons onderbeen en heeft even rust. Ontspanning = rust = herstel en zo kunnen we ons langer en sneller voort bewegen. Supinatie kan je ook zien als strekken dus iets loslaten.

Over-pronatie of onder-pronatie

Waarom wordt er vaak gesproken over over-pronatie of onder-pronatie?

Pak er eens een paar schoenen bij en zet deze naast je voet. In de meest gevallen zal je tot de ontdekking komen dat schoenen niet gevormd zijn naar de vorm van onze voet. De natuurlijke vorm van onze voet lijkt een beetje op een zwemvlies. De breedte van de tenen hoort namelijk groter te zijn dan de breedte van onze voorvoet. Trek je schoenen maar eens uit, wiebel met je tenen en bekijk de vorm van je voet. Heb jij nog een natuurlijke vorm. Nee, zoek dan een plaatje op van een kindervoetje, zo zagen jouw voeten er vroeger ook uit.

Spreid en gebruik je tenen

En waarom is die spreiding van de tenen nou zo belangrijk?! Je enkelgewricht (de Talus) hoor recht boven je hiel uitgelijnd te zijn en in lijn met je knie. Daar zorgt met name je grote teen voor en de teen daarnaast. Doe maar weer even een testje. Je gaat weer voor de spiegel staan, zet je tenen goed op de grond en spreid ze zodat ze wijder zijn dan je voorvoet. Wat zie je nu

gebeuren in je hiel, enkel en je knie? Komen die recht boven elkaar te staan? Krijg je rechte benen? Trek je grote teen ook eens richting je kleine teen, er ontstaan dan het grote scheve tenen effect (Hallux valgus). Je voet zal nu naar binnen doorzakken en de hiel, enkel en knie zijn niet meer in een lijn.

Effect van de traditionele schoen

Oké, best wel ingewikkeld maar door te observeren heb je nu goed kunnen zien wat je met de beweging en spreiding van je grote teen kan doen.

Maar wat doen we nou in een hardloop schoen. Dan wordt de grote teen naar binnen getrokken, richting de kleine teen door de smalle teenbox en we brengen de tenen ook nog eens omhoog. (Dus supinatie stand.) Wat er dan gebeurt, is dat je extra gaat proneren, omdat je grote teen je geen stabiliteit meer geeft. Gek toch, dat we dat dus zelf creëren aan de voorkant van onze schoen door de smalle teenbox en dat gaan we dan weer oplossen aan de achterkant door daar een stijf blokje of iets dergelijks in aan te brengen.

Advies over schoeisel

Onder de meeste schoenen zit ook een verhoging in de hak. Deze zorgt ervoor dat onze grote teen naar binnen draait, dat torderen wordt overgebracht naar de knie. Helaas ontstaat, door het niet goed gebruiken van onze tenen en de extra draai vaak de Lopers knie. Gelukkig zijn er voldoende minimalistische schoenen op de markt die ervoor zorgen dat je natuurlijk kan proneren zoals Vibram Five Fingers, Merrell etc. welke te koop zijn bij o.a. De Trek Barefoot store op de Rozengracht. Voor de Mud-races en Obstakel-runs zijn het type Spyridon en Trek van 5fingers zeer geschikt.

Wat kan jij nu zelf doen

Stap 1; je tenen de ruimte geven, zorg ervoor dat ze kunnen spreiden en uitwaaiëren. Heel belangrijk voor je balans. Ook dat kan je zelf uitproberen. Draai maar eens een rondje met je lijf als je blootsvoets op de grond staat en doe dat zelfde in je traditionele renschoenen.

Stap 2; zorg ervoor dat je tenen niet de lucht in schieten maar contact hebben met de grond. Je kan namelijk onder de meeste hardloopschoenen, als deze op de grond staan, je vingers laten verdwijnen tot de bal van je voet.

Stap 3; zorg ervoor dat je je voeten traint, maak de spieren onder de bal van je voet sterker. De boog wordt dan meer gewelfd en kan de krachten beter opvangen door zijn mooie natuurlijk pronatie. Getrainde voeten hebben de pronatie in de hand.

Stap 4; draag zoveel mogelijk zero-drop schoenen, schoenen met een vlakke en platte zool zonder verhoging in de hak.

Mocht je vragen hebben of meer willen weten over dit onderwerp dan mag je mij altijd bellen, mailen, bericht via Facebook. Alle mijn gegevens staan op **FeeTback-Amsterdam**.