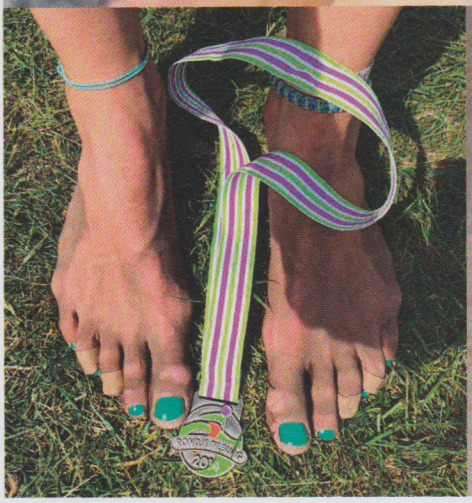

Fitte voeten

Slijtage aan beide knieën dreigde een einde te maken aan de sportieve ambities van **Ruth Langemeijer** (41) uit Amsterdam. 'Zes jaar geleden kwam ik nog amper de trap op, een orthopeed vertelde me dat ik hardlopen beter kon vergeten. Dankzij mijn studie bouwkunde weet ik dat een afwijking aan de basis een schadelijke invloed kan hebben op een hele constructie. Anders gezegd: de voeten zijn van essentieel belang voor een goede mechanische werking van het lijf. Ik besloot terug te gaan naar de basis en volgde een cursus blootvoetslopen. Door wat ik daar heb geleerd, kan ik nu probleemloos vier tot vijf keer per week hardlopen – en daarbij elke maand een hele of halve marathon. Wel heb ik altijd een pincet bij me om stukjes glas uit mijn huid te halen. Mijn voetzolen zijn gaaf, eelt en littekens slijten gewoon weg.'