

Spiegelbeeld

magazine

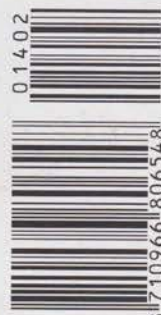
Wat geeft me energie en wat vraagt alleen maar? Eenvoudige tips voor een beter leven

Kinderen
en hun herinneringen
aan een vorig leven

Wie of wat reguleert de
hersenen

P. 28


Waarom we van jongs af aan
blootsvoets zouden moeten lopen



Back on your Feet

Waarom we van jongs af aan blootsvoets zouden moeten lopen

Eigenlijk is de mens best heel goed ontworpen. Zodra we op onze blote voeten gaan lopen zoeken we de balans met onze voorvoet en gebruiken onze tenen. De tenen zorgen voor stabiliteit, ze gaan wijd uit elkaar staan, krommen zich of strekken uit. Als we blootsvoets gaan lopen, landen de meeste van ons op hun midvoet (bal van de voet). Hierna plaatsens we eerst de tenen en dan de hak, of eerst de hak en dan de tenen. Eigenlijk net zoals kleine kinderen dat doen die pas hebben leren lopen. Zij maken kleine pasjes, buigen hun enkels en knieën, draaien met de heupjes en lopen/rennen rechtop.

A close-up photograph of a person's bare foot stepping onto green grass. The foot is the central focus, showing the texture of the skin and the arch. The background is a blurred green field.

**Platvoeten zijn
meestal niet zo erg
als specialisten ons
doen geloven**

Deze manier van lopen/rennen noemen we 'natuurlijk lopen', ofwel, 'lopen zoals de natuur dat bedoeld heeft'. We maken dan optimaal gebruik van de schokdempers die in ons lijf aanwezig zijn. Dit zijn er vijf: de voorvoet, de enkel, de knie, de heup en de onderrug. Bovendien zorgen de kleine pasjes er voor dat de impact per pas op ons lichaam heel gering is. Bepalend voor de snelheid waarmee we lopen zijn onze armen en de hoek die ze met ons lichaam maken. Gewoonlijk hangen de armen redelijk ontspannen langs ons lijf; we bewegen ze naar achteren als we sneller willen gaan. Het bovenlijf helt dan wat naar voren om zo een val in te zetten, waardoor we bijna automatisch gaan bewegen. Probeer het maar eens. Ga rechtop staan, druk de voeten goed in de grond en maak contact met de tenen, buitenkant van de voet en de hak. Buig dan de knieën een beetje, maar houd het bovenlichaam recht (doe alsof aan de kruin wordt getrokken). Er ontstaat een onderkin. Stapel dan elke wervel in de wervelkolom recht op de volgende en zet het bekken in de neutrale stand. Hel een beetje naar voren en ren met kleine pasjes alsof je op kooltjes loopt. Dit is de manier van lopen die we geleerd hebben toen we leerden lopen. En toen we nog zo min mogelijk schoen aan onze voeten hadden.

Opeens groot genoeg voor schoenen

In onze maatschappij trekken we al op heel jonge leeftijd kinderen schoenen aan. De gedachte is dat we daardoor stabiel worden. En, hoe stabiel hoe beter. We hebben ook steun nodig. Veel kinderen hebben platvoeten en deze dienen goed ondersteund te worden. Helaas gaat het hier vaak mis. We worden namelijk meestal geboren met platvoeten en slappe voeten. Zijn niet alle onze botten, spieren, pezen zacht en slap als we klein zijn? Die moeten we gaan ontwikkelen. Maar voeten ontwikkelen we niet op een natuurlijke wijze wanneer ze omhuld worden door schoenen. Denk eens aan een arm of been die net uit het gips komt. Hoe ziet die eruit? Slap. De arm of het been moet weer wennen zonder gipsen omhulsel. Wanneer kindervoeten niet de ondersteuning krijgen die we nu geneigd zijn ze te geven, zijn de meeste platvoeten na zeven jaar verdwenen. Bij een enkeling blijven ze. Dan maakt dat gewoon deel uit van zijn of haar bouw, daar is niks mis mee.

'Drop'

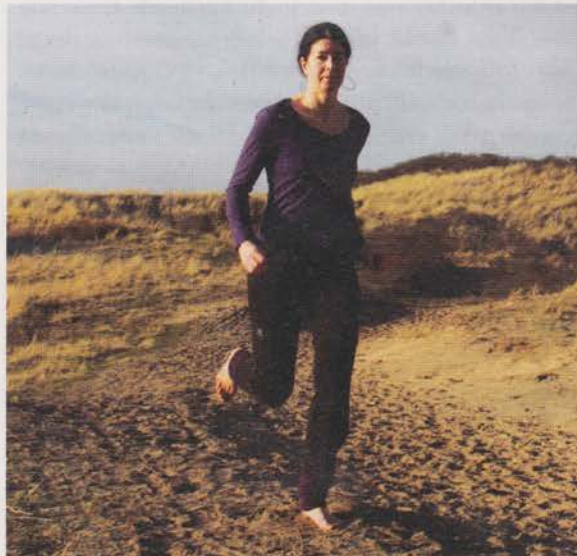
De meeste schoenen hebben een 'drop'. Een drop is een kleine verhoging bij de hak. Door deze verhoging raakt de hiel als eerste de grond. Daardoor kan de voet niet meer, zoals bij blote voeten, plat worden geplaatst; de midvoet kan niet meer als eerste worden neergezet. In feite vragen de schoenen ons om opnieuw te leren lopen: we landen op de hak en rollen dan af naar de

tenen. We zetten dus niet als eerste de midvoet neer, wat we doen als we zonder schoenen lopen. Loop maar eens een klein stukje blootsvoets. Of loop naar achteren, want naar achteren lopen doen we natuurlijk, ongeacht de drop in de schoen. Een haklanding zorgt voor een belastende schok door het hele lijf. Deze schok kan met 50% worden gereduceerd door natuurlijk te lopen. Op zich houdt de voet best van een beetje dreun. Daar is niets mis mee. Maar het op de hak landen is geen natuurlijke beweging. Wanneer we op blote voeten buiten wandelen of rennen, voelen we gelijk dat het vervelend aanvoelt en pijn doet.

Steun belemmert de ontwikkeling

De voeten van kinderen kunnen zich het beste ontwikkelen door ze echt te gebruiken. Dit betekent dat de voeten van zo weinig mogelijk schoeisel moeten worden voorzien, want zulke steun belemmert de natuurlijke ontwikkeling. Zonder steun worden de botten, spieren en pezen sterker. De boog in de voet wordt een mooie boog. Maar ook wanneer er geen mooie voetboog ontstaat, is het goed om zonder ondersteuning te lopen. Platvoeten zijn meestal niet zo erg als specialisten ons doen geloven.

Een sterke voet zorgt ervoor dat we stabiel gaan staan en lopen. Dit voorkomt op latere leeftijd een hoop klachten in de rest van het lichaam. In Nederland zijn er tegenwoordig steeds vaker podologen die ouders adviseren om hun kinderen blootsvoets te laten lopen. In Noorwegen zijn er zelfs verzekeringen die schoenen zonder enige steun verzekeren bij lichamelijke klachten. De achterliggende gedachte hiervan is dat fysieke klachten bij de basis moeten worden aangepakt. Dus is het devies: 'back on your feet', gebruik die voet zoals bedoeld is. Of wij hier in Nederland zo ver zullen komen als in Noorwegen? Als het aan mij ligt wel.



Door
op blote
voeten te
rennen
vindt er
continu
aarding
plaats

Persoonlijke ervaring

Een paar jaar geleden kon ik de trap niet meer op of af. Na de nodige onderzoeken in het ziekenhuis bleken mijn knieën zo scheef te zijn dat mij afgeraden werd nog langer te rennen. Toevallig kwam ik toen in aanraking met "natural running", een training gegeven door Rob Salomonson, mijn huidige coach. De pijn in mijn knieën bleek voort te komen uit de ondersteuning aan mijn voeten. Deze had mijn knieën jarenlang in een verkeerde stand gebracht. Achteraf gezien was het nogal logisch dat daar op den duur een chronische klacht uit ontstaan was. Bij mij kwam de klacht in de knie; anderen lopen het op aan de heup of rug.

Op het moment dat mijn voeten weer vrijheid kregen, konden ze als het ware zelf bepalen wat een goede stand was. Dit werkte heel snel door naar een andere stand van mijn knieën. De chronische pijn verdween. Doordat mijn voeten de regie van het lopen weer konden overnemen van de regie die schoenen hadden, heb ik opnieuw leren lopen als klein meisje. Inmiddels loop ik zonder enig probleem minstens een keer in de maand minstens een halve marathon op blote voeten. Ik ren om de dag. Daarnaast beoefen ik allerlei andere sporten zoals sportklimmen en skeeleren. Mijn voeten en enkels zijn echt enorm sterk geworden en zijn bijna altijd warm.

Eigenlijk loop ik nu altijd op blote voeten, hetgeen natuurlijk wel eens rare reacties geeft. "Ben jij je schoenen vergeten?" of "Kijk je wel uit voor glas?" En bij trainingsloopjes: "Dat is niet gezond hoor!" Als ik uitleg dat mensen in niet-westerse landen, zoals de Tarahumara's en de Aborigines, altijd blootsvoets wandelen en rennen, is de reactie vaak: "Ja maar daar hebben ze geen asfalt." Dat is waar. Maar de mensen daar hebben wel rotsgrond en veel oneffenheden op het terrein. Of dat vervelender is dan asfalt? Maar mijn voeten zijn superblij en willen niet meer in die knellende stinkende huisjes zitten. Bij ook voor mij te lage temperatuur draag ik gewoon teenschoenen van Vibram, "5 fingers", zodat mijn voeten toch alle ruimte hebben om vrij te bewegen. Het is een genot voor mijn voeten om alle verschillende ondergronden die er zijn te voelen. Elke grond of wegdek voelt anders. Daar reageert mijn lichaam op door middel van de houding. Een oneffen ondergrond voelen voeten uitstekend aan en het lichaam corrigeert onmiddellijk. Door plassen rennen maakt me trouwens zo blij als een kind.

Ontspannen rennen

Vanuit eigen ervaring weet ik dus dat lopen en rennen op blote voeten goed is voor het hele lichaam. Uiteraard moet iemand die op blote voeten wil gaan lopen eerst de lessen van de schoenen afleren en de lessen van de voeten weer goed aanleren. Zelf train ik sinds enige tijd

Daniel Lieberman, een Duitse bewegingswetenschapper, heeft veel onderzoek gedaan naar onze manier van lopen. Er zijn interessante filmpjes van hem te vinden op internet. Ook Mark Cucuzzella, een Amerikaanse deskundige die een 'natural running center' heeft, biedt veel interessant materiaal op het web over het op blote voeten rennen. Boekentip: "Born to Run" van Christopher Mc Dougall. Facebook (voor iedereen toegankelijk): FeeTback-Amsterdam.

vooral mensen die niet meer kunnen rennen omdat ze blessures hebben gekregen. Vaak is het herstellen van de blessures het gevolg van het eigen lichaam goed leren gebruiken en leren luisteren naar de "feedback" van de voeten. Ook belangrijk is om te rennen met zoveel mogelijk ontspanning in het lijf. Yoga kan daarbij helpen. Door op blote voeten te rennen vindt er continu aarding plaats. Eventuele negatieve lading of spanning in het lichaam kan tijdens het rennen via de aarde uit het lichaam verdwijnen.

Massage en stimulans

Wanneer de zenuwen in de voeten niet meer worden beklemd door onflexibele schoenen, worden de voeten in feite de hele dag gemasseerd. De zenuwen en bloedsomloop wordt gestimuleerd waardoor organen beter gaan functioneren. Regelmatig word ik gevraagd of ik geen koude voeten heb. Natuurlijk heb ik die wel eens, maar lang niet meer zo vaak als vroeger. Tot een paar jaar geleden had ik altijd last van slechte doorbloeding, van koude voeten en wintertenen. Soms ging ik met tranen in mijn ogen op pad omdat mijn voeten zo'n pijn deden in mijn schoenen. Mijn ouders vertelde dat ik als kind het liefst liep op de simpelste gypsen die lekker slobberden. Maar goed geïnstrueerd als zij waren, kochten ze superververantwoorde leren schoenen voor me. Achteraf gezien hadden ze dat misschien beter kunnen laten.

Thuis? Schoenen uit!

Moeten we dan altijd blootsvoets lopen? Nee hoor. Er bestaan prima 'minimalistische schoenen', ook wel 'barefoot schoenen' genoemd. Dit is een schoen met een flexibele zool, zonder verhoging in de hak en die de tenen voldoende ruimte biedt om vrij te kunnen bewegen. Velen die eenmaal aan de blote voeten zijn begonnen, gaan steeds een stapje verder. Maar begin gewoon thuis. Doe gewoon lekker de schoenen uit – maar dat doen velen waarschijnlijk toch altijd al, gewoon omdat het fijner voelt. <



Ruth Langemeijer,
coach/trainer
feedback.amster-
dam@gmail.com
06-40766893