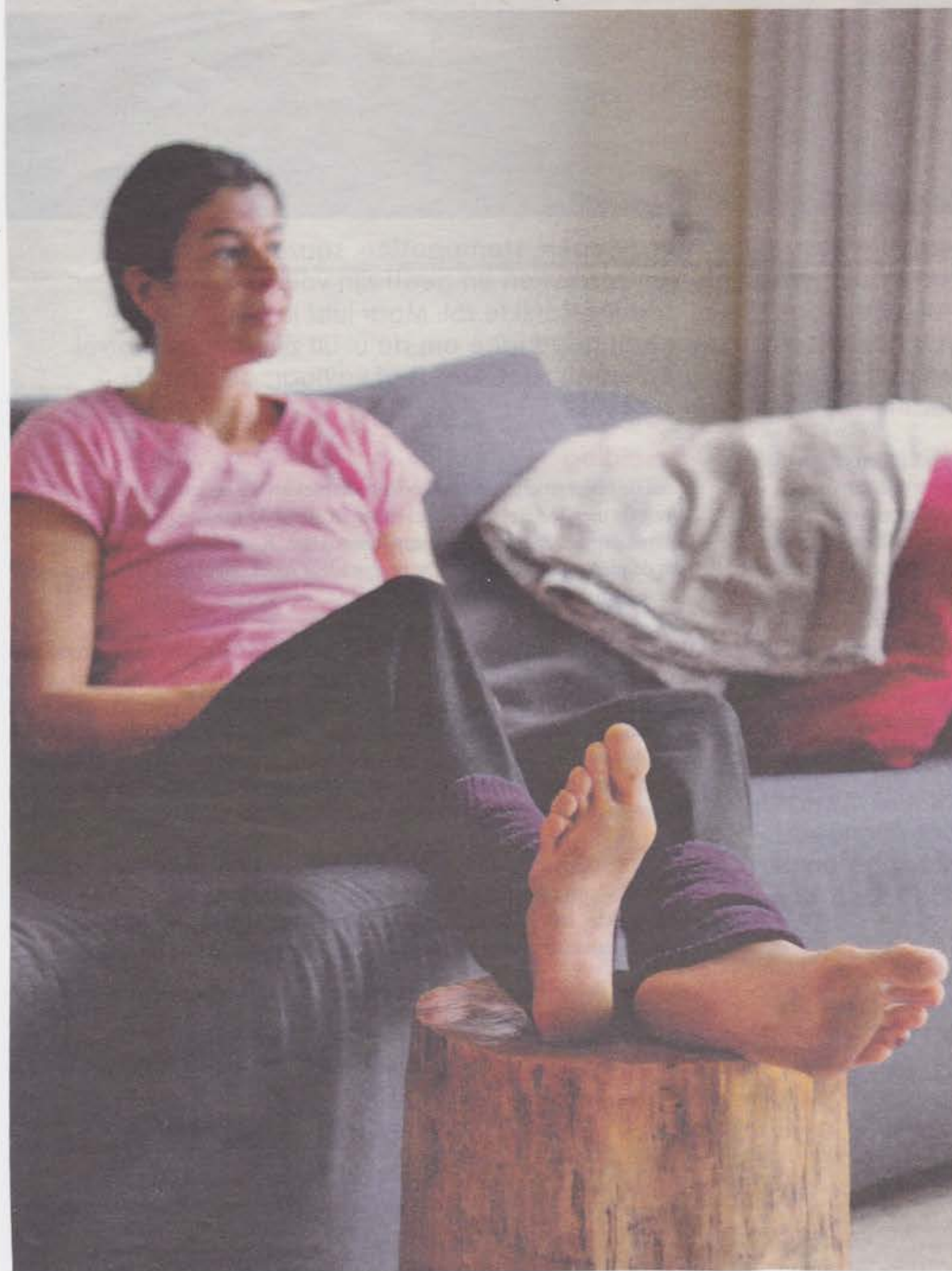


Boodschappen doen op blote voeten

'Schoenen belemmeren de ontwikkeling van je spieren, botten en pezen'

Tekst: Moniek Verstegen | Beeld: Moniek Verstegen & Wouter Wakkie

Hoe minder steun, hoe beter. Dat is het motto van barefoot-trainer Ruth Langemeijer. Schoenen zouden de natuurlijke ontwikkeling van de voet in de weg zitten en dat zou uiteenlopende klachten veroorzaken. Zelf loopt ze bijna altijd op blote voeten. "Ik had veel klachten, maar zes maanden na een cursus natural running deed ik mee aan de halve marathon en had nergens meer last van."



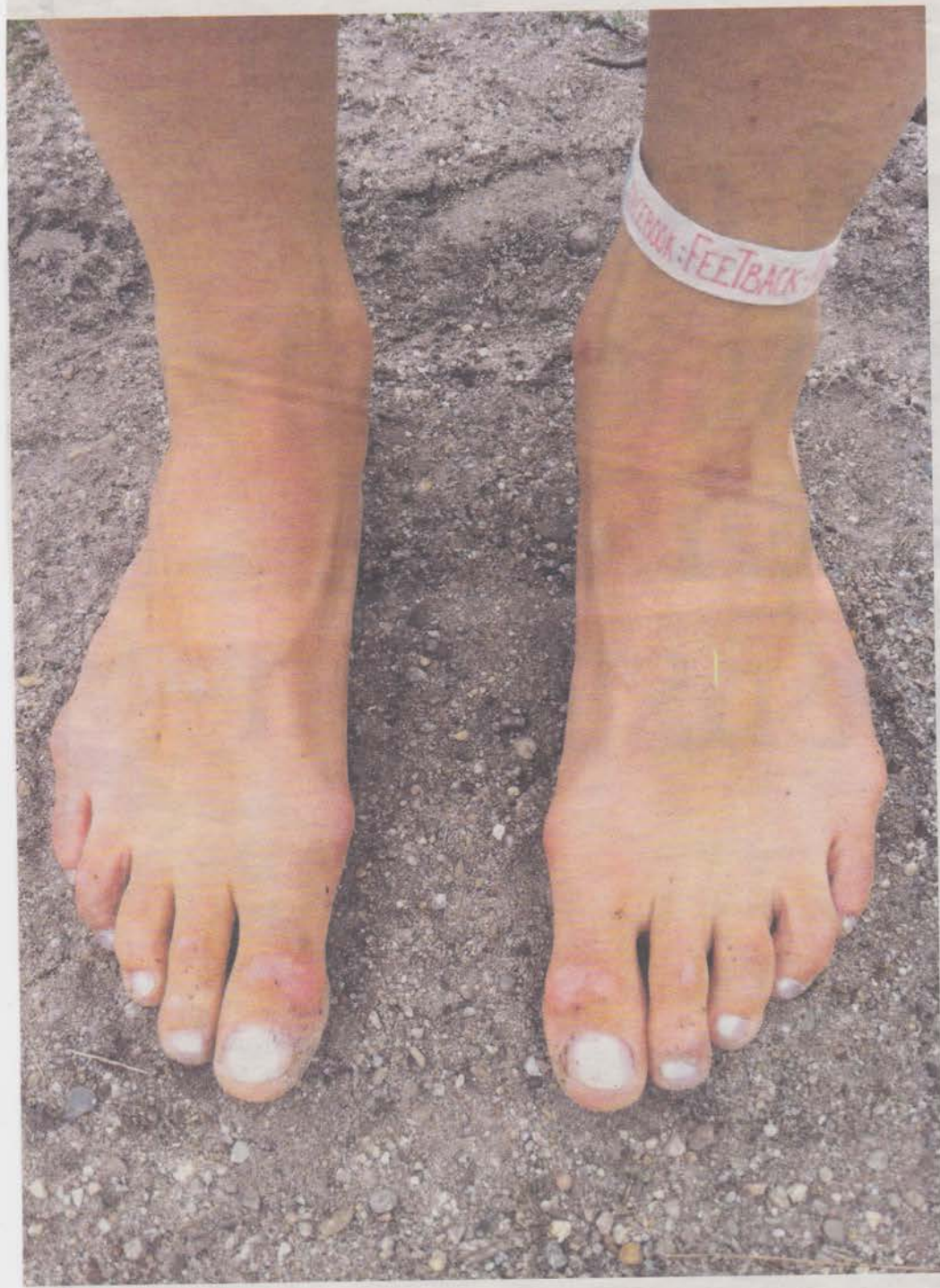
Hardlopen, fietsen, klimmen. Langemeijer sport veel. Naast haar baan als interim procesbegeleider in de techniek is ze eigenlijk altijd aan het bewegen. Op een gegeven moment dreigde er een einde te komen aan deze actieve levensstijl. Ze kreeg last van haar kniegewrichten. Artsen adviseerden haar rustiger aan te gaan doen, en hardlopen en fietsen zoveel mogelijk te mijden. "Ergens vond ik het wel logisch. Ik sport gewoon teveel dacht ik."

'Eigenlijk leer je lopen zoals je liep toen je klein was'

Lopen als een kind

Toevallig kwam ze in contact met natural running: hardlopen op blote voeten. "Ik ging een cursus volgen, leerde opnieuw lopen en ren nu zonder problemen een halve marathon of meer." Langemeijer leerde lopen zoals ze liep toen ze klein was. Ze staat op en doet het voor. "Kijk, kinderen zetten eerst hun middenvoet neer en daarna pas hun hak. Ze nemen kleine stapjes en gaan niet naar achteren hangen. Ze draaien hun heupjes en buigen de knietjes. Op die manier gebruik je alle schokdempers in je lichaam om de klappen op te vangen. Je loopt zoals de natuur het bedoeld heeft."

Op het moment dat kinderen schoenen aankrijgen, verandert deze manier van lopen en wordt hij minder natuurlijk, meent de Amsterdamse. "Schoenen hebben vaak een hak. Door die hak is het onmogelijk om eerst je middenvoet neer te zetten. Probeer maar eens. Het gevolg is dat je minder schokdempers gebruikt waardoor meer druk komt te liggen op bijvoorbeeld je knieën. Bovendien beperken schoenen de ruimte voor je tenen. Die kunnen dan niet meer zorgen voor extra balans."



bloedsomloop veel beter. Nog een voordeel, want veel vrouwen hebben toch vaak last van koude voeten.”

Ze trekt pas schoenen aan als het echt niet anders kan

Ook als ze niet aan het sporten is probeert ze het dragen van schoenen zoveel mogelijk te vermijden. Als ze boodschappen doet, als de zon schijnt én als het regent. Hoe meer ze op blote voeten loopt, hoe meer ze haar voeten traint. Ze trekt pas schoenen aan als het echt niet anders kan: Als het gaat vriezen bijvoorbeeld of als ze naar haar werk gaat. Later vandaag moet ze naar een beurs en loopt ze op hakken. Ook als ze naar klanten gaat kan ze er niet onderuit. “Als ik daar op blote voeten aankom krijg ik de opdracht niet. Je wordt gewoon niet serieus genomen.”

Krant **vd** Aarde

Opnieuw leren lopen?

In Nederland zijn inmiddels circa twaalf barefoot-trainers actief. Langemeijer geeft cursussen op vijfvingerige schoenen. Het gaat om een techniektraining van vier lessen. De lessen duren een uur. Een privéles kost 40 euro, een groepsles 69 euro voor vier lessen. Deelnemers zijn voornamelijk mensen die last hebben bij het sporten en dus opnieuw leren hardlopen. Volgens Langemeijer blijft 50 procent van haar cliënten op de vijfvingerige schoenen lopen, stapt 25 procent over op minimalistische schoenen en gaat een kwart voortaan verder op blote voeten. Langemeijer: “De meeste deelnemers vinden normale schoenen daarna echt niet meer fijn.” Zie voor meer informatie: feedback-amsterdam.nl

Stugge westerse voeten

Langemeijer begrijpt niet waarom veel specialisten nog altijd schoenen met veel steun en zooltjes voorschrijven bij voetproblemen. “Hoe meer steun, hoe minder je je eigen spieren, botjes en pezen ontwikkelt.” Sportpodotheapeut Ingrid Janssen legt uit dat er in de literatuur veel wordt gediscussieerd: “Moet je bij blessures meer en meer steun bieden, of juist minder en minder?” Die keus is vooralsnog niet gemaakt. Wel zou het lopen op blote voeten of minimalistische schoenen fysiologisch efficiënter zijn.

voeten veel en blootsvoets te belasten.”

Daarnaast zijn westerse voettypes vaak stugger dan bijvoorbeeld voeten van Afrikanen. En ook andere fysieke eigenschappen, zoals lichaamsgewicht, maken het lopen op blote voeten zwaarder, meent ze. Daarnaast moet je je afvragen wat mensen zelf willen: “Als iemand twee keer in de week een rondje wil hardlopen en dit zonder problemen op schoenen kan, moet hij of zij dan een zware training ondergaan om dit op blote voeten te kunnen?”

Oók als het regent

Langemeijers voetzolen zien er opvallend normaal uit. Geen wondjes en geen eelt. “Dat loop je er eigenlijk direct weer af. De huid is leerachtig en je krijgt vet in de kussentjes op de drukpunten. Net als bij een dier.” Zelden gaat ze ergens in staan en haalt ze haar voeten open, meent ze. En koud zijn ze ook niet: “Doordat ik ze train is de

Dat betekent overigens niet dat iedereen nu zijn schoenen uit moet trekken. “De voorvoetlanding is erg belastend. Dat moet je heel goed trainen, maar je lichaam moet het ook aankunnen. Voor sommige mensen is dat gewoon niet meer haalbaar. Dat heeft veel te maken met onze cultuur en leefstijl. Wij zijn niet meer gewend om onze

