

goedelesgrootonderhoud

Gelukkiger, zelfverzekerder, rustiger, vrolijker, gezonder... Goedele test elke maand een magisch middel of een moderne goeroe uit, op zoek naar een betere versie van zichzelf. 'Pimp me up!'

Deel 3: happy feet

Het probleem: 'Helse rugpijn!'

Goedele: "Al jaren heb ik rugpijn. Hoge rugpijn, lage rugpijn, stekende en zeurende rugpijn. Al jaren ben ik dus ook sponsor van de pijnstillende firma Brufen. Mijn kinesist kan af en toe soelaas bieden, maar geen echte oplossing. Dus neemt hij me mee naar podoloog Paul Borgions. Deze man maakt wonderzolen om in je schoenen te leggen en zo komaf te maken met rugpijn."

Wat is BorgInsole?

Dit gepatenteerd concept is gebaseerd op dynamica. De podoloog kijkt naar al je schoenen. Hij bestudeert je slijtagepatroon en oordeelt welke van je schoenen geschikt zijn. Daarna filmt en analyseert hij je gangpatroon om na te gaan welke structuur van je lichaam een probleem vertoont en welk zoolconcept daarbij kan helpen. Dan tekent hij jouw ideale zoolconcept uit op basis van 3D-scans en biomechanische hoekmetingen van je bewegingssysteem. Alles is erop gericht de voetfunctie te optimaliseren. Daardoor kunnen klachten ter hoogte van knie, heup en rug opgelost worden.

Paul Borgions heeft een publiek van topsporters, met onder meer de voetballers Bernd Thijs en Wesley Sonck, de basketter Tomas van den Spiegel, de motorcrosser Steve Ramon en de autoracer Vanina Ickx. De firma BorgInsole is hoofdsponsor van de KRC Genk Jeugdopleiding.

De test: stand-upcomedy

Goedele: "Voor mijn afspraak met Paul de podoloog moet ik al mijn schoenen meebrengen. *Al mijn schoenen?* Ik voel de bui al hangen: ik zal de helft mogen weggooien!"

"Met een volle trolley kom ik aan. En ja, ik heb al vals gespeeld. Ik heb niet al mijn schoenen meegebracht – ik had een verhuysfirma moeten inhuren. Maar wel diverse paren voor diverse gelegenheden. Paul zegt: 'De juiste schoen is belangrijk. Het heeft geen zin een fantastisch systeem aan te bieden als dat in een foute schoen wordt gelegd.' *Ai, dat komt hier niet goed.*

Ik krijg eerst een film te zien, die enkele harde eisen oplijst. 1. Maximale hakhoogte 2,5 cm. 2. De schoen moet vastzitten aan de hiel, dus geen slippers die je tenen steeds doen 'grijpen', daar krijg je hamertenen van. 3. De voet moet kunnen 'afrollen' tijdens het stappen, daarom moet de zool buigzaam zijn aan de tenen, maar zeker stevig in het midden. 4. De schoen moet de vorm van de voet hebben. Niet te kort of te lang en zeker niet te smal of te spits van neus.



“Voor mijn afspraak met Paul de podoloog moet ik al mijn schoenen meebrengen. *Al mijn schoenen?! Zal ik de verhuysfirma bellen?*”



Een beetje beschaamd stal ik mijn schoenen uit. Paul zet ze op schappen in een kast: de goeie bovenaan, de slechte onderaan. Het verdikt valt. Slechts drie paar worden ‘juist’ bevonden: twee paar laarzen en één paar sneakers. Wat nu volgt, is het zogenaamde duidingsgesprek. Al lijkt het wel een theatervoorstelling. Podoloog Paul ontpopt zich als een ware stand-upcomedian. Van de harde soort. En hij heeft het vooral begrepen op mijn mooie hoge hakken. Ik voel me als een kind dat voortdurend onder zijn voeten krijgt. Letterlijk dan.

- “En jij schrikt ervan dat je rugpijn hebt? Om te stappen moet je je voet van 0 tot 65 graden kunnen plooiën. Die schoen begint al aan 60 graden, je voet zit er geplooid in en kan zich niet afrollen. Al wat je kunt doen, is *pikkelen als een kiek*. Gemakkelijk kan dat toch niet zijn?”

- “Nee. Waarom steken vrouwen gemakkelijke schoenen in hun handtas, denk je? Wij *weten* dat wij gaan afzien als we uitgaan.”

- “Dat hoor ik vrouwen de hele tijd zeggen: ze moeten afzien. ‘Als mijn voeten niet zeer doen, mag ik niet naar die receptie.’ Jij mag wél zonder pijn naar die receptie! Draag verantwoorde schoenen met hakken van 2,5 cm en je zult geen pijn hebben.”

- “Dat heb ik geprobeerd, maar mijn lief zei: ‘Die schoen met die boertige dikke hak, gooi die maar in de vuilbak en doe iets vrouwelijks aan je voeten.’”

- “Tedereen kiest zijn lieven zelf. Dat kan ik niet voor u doen. Een lief dat wil dat je lijdt, zou IK in de vuilbak kieperen. Stel dat ik jouw schoen aandoe, in mijn maat. Hoe denk je dat ik me zal voelen na één dag?”

- “Dat zeg ik ook altijd tegen mijn lief: ‘Loop daar zelf eens op!’”

- “Mannen zijn anders. Wij zijn wel zo slim om te zeggen: ‘Dat doet zeer, dus wij doen dat niet.’ Je kunt nog wat leren van ons. Maar pas op, je kunt hem af en toe een plezier doen. Die rode stiletto’s bijvoorbeeld, die zijn ideaal voor bij je rode jarretelles. Daar mag je vooraf een rondje mee rond het bed lopen. Of twee rondjes. Maar geen drie, want dan wordt het ongezond.”

- “Maar dat zijn mijn werkschoenen! Zulke schoenen moet ik dragen voor een fotoshoot. Of als ik een programma presenteer.”

- “Okay, maar denk eraan. Elke dag telt. Een mens zet ongeveer 8000 stappen per dag. Op zulke schoenen zijn dat 8000 foute stappen. Op een bepaald moment zal je lichaam zeggen: het is gedaan. Dan kun je niet meer terug. Goedele, je zou nogal een trendsetter zijn als je je hoge hakken over de haag zou gooien en op verantwoorde schoenen zou gaan lopen.”

- “Dat is echt heel veel gevraagd.”

“Plattere schoenen dragen? Heb ik geprobeerd, maar mijn lief vond dat ik ze in de vuilbak moest gooien” “Gooi dat lief in de vuilbak, Goedele!”

- “Kijk, ik heb nog een oplossing voor jou. In de VS is het momenteel een hype om je twee kleinste tenen te amputeren om in een schoen te kunnen. Vind jij dat erover?”

- “Ja, gigantisch erover.”

- “Dát snap ik nu niet. Jij doet toch precies hetzelfde: je sluit vijf tenen op in een schoen waar er maar plaats is voor drie. Maar als iemand zegt: er is maar plaats voor drie, dus ik steek er maar drie in, vind jij dat erover? Ik vind dat een stuk eerlijker.”

- “Kan ik dan nooit meer hoge hakken dragen?”

- “Ik ben geen roker, maar elk jaar rook ik met Nieuwjaar een havanna. Dat kan. Als je stabiliteit hebt opgebouwd, kun je al eens een *folieke* doen.”

- “Maar als ik altijd platte, brede schoenen draag, worden mijn voeten ook breder. Dan raak ik die ene keer niet eens meer in mijn chique schoenen.”

- “Nog zo’n fabeltje: als je brede schoenen draagt, worden je voeten breed. Alleen goudvissen groeien mee met hun aquarium.”

- “Moet ik al die mooie schoenen dan gewoon wegmijten?”

- “Maar nee, meiske. Je moet die niet weggooien. Steek er je haarborstels of kleurpotloden in. De man van de bloemenwinkel kan er ook fantastische dingen mee doen.”

- “Euh... Ik kan ze aan mijn zus geven.”

- “Haat jij je zus misschien?”

Zo gaat het gesprek maar verder, de ene oneliner na de andere. En zo word ik stilaan sprakeloos. Paul stelt me voor een duidelijke keuze: “Als je kiest voor instabiliteit, liggen onze doelen ver uit elkaar en kunnen wij niet de juiste partners zijn. Jij gaat eerst drie maanden verantwoorde schoenen dragen. Lukt dat, dan komen wij met een zool op de proppen. Eerder niet. Deze zool moet je *verdienen*. En ik garandeer je: als jij je aandeel van de afspraak nakomt, zal je rug er immens op vooruitgaan.”

Het resultaat: ‘Amai, mijn voeten’

Goedele: “Aan de volgende stappen van het onderzoek zijn we niet toegekomen. Zolang ik niet bereid ben om hoge hakken 100 procent af te zweren, heeft dat geen zin. En daar ben ik niet moedig genoeg voor. (Het heeft me wel aan het denken gezet. Waarom laten wij vrouwen ons hoge hakken aansmeren? Wij lachen met die Chineesjes die hun voeten inbinden, maar wat doen wij?) Ik ben een slachtoffer van het schoonheidsideaal. En van de maatschappij. En van de mannen in mijn leven. Dus maken we de firma Brufen nog maar wat rijker. En zoeken we verder.”

