

SLECHT NIEUWS VOOR FASHIONISTA'S

De tijd dat espadrilles alleen op het strand gedragen werden, is voorbij. Deze zomer heeft elk fashionlabel – van Prada tot Zara – een ruim assortiment espadrilles in alle mogelijke stijlen en voor elke gelegenheid in z'n collectie zitten. Määr: «Espadrilles zijn absoluut geen goede keuze», aldus podoloog en biomechanicus Paul Borgions.

KRISTEL MAURIËN

«ESPADRILLES te soepel om steun te geven»

Je denkt deze zomer toch maar beter twee keer na voor je espadrilles aan je voeten trekt. «Espadrilles zijn helemaal niet gemaakt om mee rond te stappen», zegt podoloog en biomechanicus Paul Borgions. «De zool is té soepel over de hele lengte en de stof rond de hiel véél te zwak om steun te kunnen geven. Doorgaans worden espadrilles ook nog eens gedragen door op de stof van de hiel te lopen en hem te gebruiken als een (vooraan) gesloten slipper. Geen enkele schoen die aan de hiel open is, is gemaakt om mee te stappen. Hooguit kan je dit heel eventjes dragen om de onderzijde van je voeten te beschermen tegen steentjes of warm zand. Maar er mee rondlopen of een wandeling maken, raad ik af. En als er één 'zomerschoen' is die nóg slechter is voor je voeten, dan is het wel de badslipper. Zoals de naam het zelf al zegt, is dit echt alleen geschikt om mee rond te lopen in de badkamer of aan het zwembad.»

Grote problemen

«Alle schoenen die achteraan open zijn, zijn dus een aanslag op je voeten», gaat Borgions voort. «Maar ook je enkels, knieën, heup en rug kunnen er gezondheidsproblemen door krijgen. Gemiddeld stappen we zo'n 6 à 7 kilometer per dag, wat ongeveer neerkomt op zo'n 6.000 à 7.000 stappen. Door de cyclische herhaling van het stappen met espadrilles aan je voeten kan een kleine fout al snel voor een groter probleem zorgen. Onze voeten weten perfect hoe ze zich moeten 'gedragen' als we stappen, maar door het verkeerde schoeisel te dragen, worden de bewegingen die onze voeten maken verstoord. En dit dan tot 7.000 keer als je een hele dag op espadrilles loopt!» «Het grootste probleem met schoeisel dat achteraan de hiel open en onder de voet zool te slap is, is dat het de voet veel meer naar binnen doet draaien dan nodig is. Hierdoor kunnen op termijn alle gewrichten van enkel tot heup in de problemen komen. En doordat de hiel niet vastzit, hebben de tenen ook veel meer werk. De tenen moeten zich dan heel veel krullen, wat ook voor extra druk op de voorvoet zorgt. Op korte termijn kan je zo last krijgen van blaren, eelt, knobbels en zenuwiriaties. Op lange termijn kan dit hamertenen en andere misvormingen, hielspoor, problemen aan de achillespees en knie-, heup- en rugklachten veroorzaken.» Wie tijdens de zomermaanden per se 'luchtig' schoeisel wil dragen zonder de voeten en het lichaam schade te berokkenen, heeft volgens Borgions nog andere opties. «Schoenen die achteraan een stevige hiel hebben en vooraan open zijn, zijn een goede keuze. Deze schoenen zorgen voor een goede stabiliteit én voldoende verluchting op een warme dag. Helaas zijn deze moeilijker te vinden. Misschien moet de schoenindustrie daar maar eens werk van maken...» Voor individuele vragen kan je steeds terecht bij een erkende podoloog: www.bvp-abp.be.

«Geen enkele schoen die aan de hiel open is, is gemaakt om mee te stappen!»

PODoloog
PAUL BORGIONS



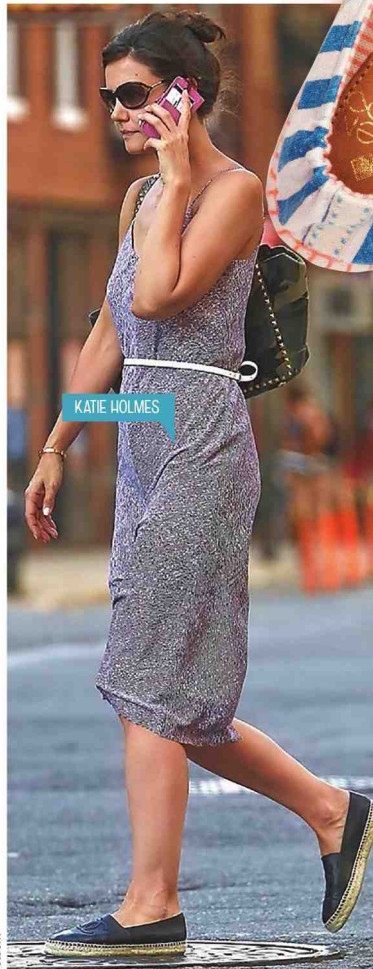
Alleen geschikt om van ligstoel naar zwembad te dragen:

Teenslipper (MICHAEL KORS) €39,95

Instapper met print (RIVER ISLAND) €39,95

VROUWEN: Zilveren sandalen (STEVE MADDEN) €69,95

Gestreepte espadrilles (EVEN&ODD) €24,95



KATIE HOLMES

Geschikt voor zomere uitstapjes:

VROUWEN: Zilveren sandalen (GABOR) €89,95



Sandalen roosgoud (GABOR) €89,95



KIDS: Gouden sandalen (SHOEPOM) €74,95



Bruine sandalen (NATURINO) €64,95



MANNEN: Bruine sandalen (CAMEL ACTIVE) €119,95



Info: Alle schoenen zijn te koop bij Zalando. www.zalando.be

KLOPT DAT?

Is een hele dag op blote voeten lopen gezond?

NEE!

Op blote voeten lopen is voor de ene verschrikkelijk, terwijl de andere het liefst de hele dag zo zou willen rondrennen. Maar is het wel een goed idee om op je blote voeten rond te lopen? Volgens podoloog An Peeters kan je het antwoord hierop niet veralgemenen, maar wie gezond is en geen afwijkende voetfunctie heeft, doet er ook geen kwaad mee. Tenminste, als je het niet de hele dag door doet.



«Onze eerste pasjes zetten we het best blootvoets», steekt podoloog An Peeters van wal. «Zo krijgen de 'bolle' babyvoetjes de prikkels om de voetboog te ontwikkelen. Dit is ook de reden waarom de eerste baby-schoentjes nog vrij soepel zijn: de voetzool moet nog gevormd worden en dat gebeurt geleidelijk aan. Pas in het zesde levensjaar zou de voetboog zich helemaal gevormd moeten hebben. Blootvoets rondlopen kan voor kinderen met een normale voetfunctie en een goed ontwikkelde voetboog dan ook geen kwaad.» Ook voor volwassenen geldt dit: wie normale

voeten heeft, kan zonder problemen blootvoets rondlopen. «Maar als er sprake is van een afwijkende voetfunctie of wanneer je op maat gemaakte zolen draagt, dan kan te veel op blote voeten lopen de problemen verergeren of voor klachten zorgen aan de voet, enkel, knie, heup en/of onderrug. Wie te maken heeft met een afwijkende voetfunctie, beperkt het blootvoets rondlopen dan ook het best tot zwembad-, slaapkamer- en badkameractiviteiten.» Maar wie geen problemen heeft, doet er al eens goed aan. «Blootvoets door het zand lopen kan een versterkend effect hebben op de intrinsieke voetspiertjes», weet Peeters.

«Maar tijdens je vakantie tien kilometer blootvoets een strandwandeling doen, is dan weer niet aan te raden als je er niet op getraind bent. Sporten zoals tennis, ballet, judo, karate en yoga kunnen doorgaans dan weer wel zonder problemen op blote voeten. Maar wie echt uren actief is, doet het toch maar beter niet.» «En dat hoeft zeker niet alleen buitenshuis te zijn. Huisvrouwen die thuis urenlang actief bezig zijn, kiezen het best binnenskamers ook voor stevige schoenen. Te veel op blote voeten, slippers of 'sloefkes' rondlopen kan resulteren in zware en/of vermoeide benen en voeten in het einde van de dag.» (KM)



Het Laatste Nieuws/Mechelen-Lier 03/06/2017, bladzijden 92 & 93

All rights reserved. Gebruik and reproductie enkel mits toelating van de uitgever via Het Laatste Nieuws/Mechelen-Lier

