

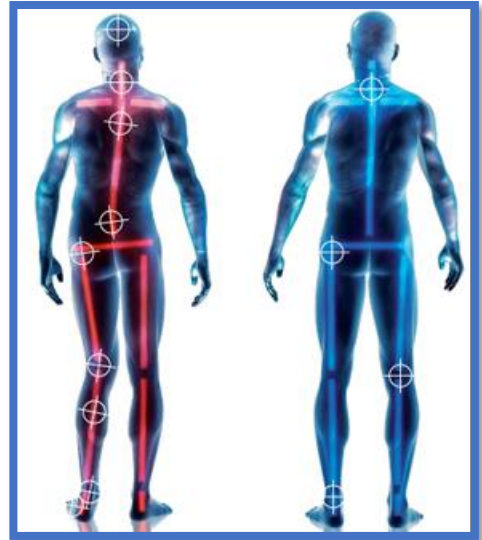
PREVENTIETIP 5 : Waarom goed schoeisel of blootvoets?

Belang van goed schoeisel.

Je voet is de steunbasis van je hele lichaam. De manier waarop je je voet op de grond plaatst zal bepalen hoe de gewrichten in de rest van je lichaam zullen bewegen.

Bijvoorbeeld: Je voet zakt in:

- De knie zal de neiging hebben om naar binnen te slaan (verhoogde kans op blessures van de knie)
- Het bekken staat niet stabiel (verhoogde kans op blessures)
- De rug zal buigen om ervoor te zorgen dat je niet valt (verhoogde kans op blessures)
- De nek zal compenseren naar de andere zijde zodat je hoofd recht blijft (verhoogde kans op blessures)



Een goede schoen zorgt voor een ideale steunbasis. Deze zal helpen om je voet in een ideale positie neer te zetten.

KENMERKEN VAN GOED SCHOEISEL :

- Stevige hiel
- Stevig in het midden: mag niet plooiën
- Soepel aan de tenen (correcte afrol) (moet plooiën aan de tenen)
- Met veters: past beter rond de vorm van de voet.
- Juiste maat = voet in schoen, achteraan past nog 1 vinger

!! Dit geldt niet enkel voor gewoon schoeisel, maar ook voor je loopschoenen, voetbalschoenen en sportschoenen !!

Blootvoets lopen traint je voeten.

Een voet bestaat uit 26 botten, 33 gewrichten, 107 ligamenten en 19 spieren en pezen waarmee de voet bewogen wordt. Net zoals de rest van de spieren in het lichaam worden deze pas getraind indien de spieren voldoende moeten samentrekken en ontspannen.

De ontwikkeling van onze voeten zijn gedurende duizenden jaren beïnvloed door verschillende factoren waarbij de laatste honderden jaren ook door schoeisel. Hedendaags wordt schoeisel dan ook voorzien van extra functies naast het beschermen van de voet, denk maar aan de hoog-absorberende zolen van Nike Air-max. Hoewel deze in sommige contexten van nut kunnen zijn, is het belang van voldoende beweging en training van de voet door blootvoets te bewegen niet te onderschatten. Zo toont een studie aan dat blootvoets bewegen, gepaard gaat met het ontwikkelen van grotere springkracht en stabiliteitsvermogen, vooral in de leeftijdscategorie van 6 tot 10 jaar.

Ook door deze kleine voetspieren te laten werken, verhoogt de bloedcirculatie, waardoor vermoeidheid in de benen kan verminderd worden.

Bij deze train je voeten door minstens een uur per dag de schoenen uit te trekken, zodat ze net als de basis voor je lichaam ook de basis kunnen vormen voor een sportieve, blessurevrije voetbalcarrière!

