

Filmpje van je voet



Sporten is gezond, maar soms even niet. Jaarlijks loopt zo'n anderhalf miljoen mensen een sportblessure op. Een aanzienlijk deel daarvan is te voorkomen door een goede warming up en degelijk materiaal. Schoenen die gemaakt zijn voor de sport die je beoefent, zijn een must voor elke sporter. Wanneer je klachten hebt, kan een sportpodoloog die meestal verminderen: zelfs bij schaatsers.

Last van je rug, nekklachten, slijtage in je knie of aandoeningen aan je voeten, zoals hielspoor; al deze blessures bemoeilijken het bewegen en veroorzaken vaak pijn. Dat maakt lopen lastig en sporten soms onmogelijk. Dit is niet altijd nodig. Sportpodoloog Joop Veenstra is ervan overtuigd dat hij klachten kan verlichten of zelfs wegnemen met een podologische zool: „Ik ga uit van beweging bij het ontwerp van de zolen. Voor dagelijks gebruik maak ik een zool met correcties voor het lopen en bij sportzolen kijk ik naar de beweging van de sporter.”

SPORTSPECIFIEK

In het Centrum voor Sportpodologie in Drachten onderzoekt de podoloog uitgebreid de houding en stand van de voet: „Tachtig procent wordt bepaald door de schoen. Daar geef ik advies over. Met de zool kan ik alleen 'finetunen'. De sport die iemand beoefent, bepaalt welke bewegingen hij maakt. Ik werk sportspecifiek: een hardloper rolt zijn hele voet af: daar kan ik aanpassingen doen onder de gehele voet. Tennis en badminton zijn voorvoetsporten: ik hoef in die schoen geen hielcorrectie te doen, want deze sporters staan helemaal niet op hun hakken. Skiërs en schaatsers staan statisch in schoenen die strak om hun voeten zitten. Ik kan hun houding corrigeren door in de schoen zelf aanpassingen te doen.”

FILMPJE

Wanneer iemand met klachten bij Veenstra binnenstapt, bekijkt hij op grondige wijze de voeten en de houding. Na een gesprek over de blessure doet hij een standmeting en maakt een voetscan en een drukanalyse op de

computer. „Wat ik erg belangrijk vind om te onderzoeken, is de stand van de voet in beweging. Daarom maak ik een afdruk tijdens het lopen en twee maal een filmopname: de ene lopend en de andere op een hardloopband. Beeldje voor beeldje bekijk ik met de sporter de bewegingen en constateer ik wat er aan de hand is”, legt hij uit. Met de gegevens die hij dan heeft verzameld, ontwerpt hij een zool.

HANDGEMAAKT

De zolen met aanpassingen maakt Veenstra met de hand. „Ik houd zo controle op het hele traject. Er zijn veel soorten materiaal voor correcties beschikbaar. Waar nodig gebruik ik hard materiaal of zacht, verend rubber. Ik kan variëren in lagen, dat kan een machine niet”, legt hij uit. Voor sportzolen gebruikt hij een stroeve afdeklaag, zodat de sporter niet gaat glijden in de schoen. De variant voor dagelijks gebruik wordt afgedekt met een gladde toplaag, zodat de voet gemakkelijk de schoen in schuift. Kinderen krijgen een flietsende zool met kleurtjes.

Tekst: Caroline Sandberg

Foto's: Hoge Noorden/Laurens Aaij

