

De voet wil voelen



DREAMSTIME



Orthopeed Ralph Sakkers.
GRATIS



Klassiek: Clarks bordeelsluiper.
GRATIS



Soepel: Een model van Vivobarefoot.
GRATIS

Schoenen beschermen ons tegen

scherpe voorwerpen en de elementen. Maar als het aan de voet lag, liep hij lekker in z'n blootje.

TEKST: MELCHIOR MEIJER FOTO'S: DREAMSTIME

Vier miljoen jaar evolutie boetseerde de perfecte menselijke voet. Ons onderstel is een wonder van biomechanisch vernuft, met vele tientallen botjes en pezen, geschikt om over elk terrein en onder de meest onvriendelijke omstandigheden van A naar B te komen. Uit voetafdrukken in een versteende Australische rivierbedding bleek onlangs dat onze voorouders daar circa 12.000 jaar geleden met 32 kilometer per uur achter een bison aan renden.

Dat dat niet op een paar Nike Air gebeurde, mag duidelijk zijn. Toch denken veel mensen dat moderne voeten stevige schoenen met dikke zolen nodig hebben om gezond groot te groeien en daarna gezond te blijven. Klopt dat? „Nee,” luidt het besliste antwoord van Ralph Sakkers, orthopedisch chirurg in het Wilhelmina Kinderziekenhuis van het UMC Utrecht. „Dat idee stamt uit de eerste helft van de vorige eeuw, toen invloedrijke orthopeden meenden dat de voet vormbaar was en dat voeten en andere lichaamsdelen als het ware in een korset moesten worden geperst om zich goed te ontwikkelen. Later is met behulp van moderne beeldvormende technieken aangetoond dat rigide schoenen de ontwikkeling van de voet juist negatief kunnen beïnvloeden. En als je slappe voeten ondersteunt met heel stevige schoenen, blijken ze alleen maar nog slapper te worden. Onder specialisten bestaat hierover al vrij lang consensus. Maar achterhaalde ideeën ijlen vaak lang na, vandaar dat dit bij het publiek nog steeds leeft.”

In principe heeft de mens volgens Sakkers geen schoenen nodig. „Het lichaam is er niet op ontworpen, zo simpel is het,” zegt hij. „Maar schoenen bieden wel comfort en bescherming. Op blote voeten in kou en regen door de asfaltjungle struinen, is natuurlijk niet ideaal. Gelukkig zijn goede schoenen volkomen onschadelijk. Een goede schoen moet vooral soepel zijn. Je moet de zool met één hand kunnen dubbelvouwen. Vervolgens is de pasvorm belangrijk. Met name de tenen moeten voldoende bewegingsvrijheid hebben. De materiaalkeuze is een kwestie van smaak en beurs. Medisch gezien maakt het niks uit of je op sandalen, linnen gympen of kalfslederen instappers loopt. Wel gaan goedgeproduceerde schoenen mogelijk langer mee. Die zullen over het algemeen wat duurder zijn.”

En mensen met platvoeten dan? Hebben zij geen stevige schoenen met steunzolen nodig? Sakkers: „De meesten niet. Vrijwel alle jonge kinderen hebben wat je noemt soepele platvoeten. De meeste westerse kinderen ontwikkelen vervolgens de gewelfde voetboog. Die vinden wij hier normaal, maar in grote delen van de wereld houdt 70 procent van de bevolking platvoeten. Die mensen ondervinden daar geen enkele hinder van. Ze lopen geweldig! Meestal behoren platvoeten dan ook tot de normale variatie. Het ondersteunen ervan met een steunzool heeft geen enkel positief effect en leidt zeker niet tot opheffing van het vermeende euvel. Ook in de Nederlandse gezondheidszorg wordt nog veel geld verkwist aan orthopedische schoenen en inlegzolen voor platvoeten. Speciaal schoeisel is eigenlijk alleen geïndiceerd bij voeten met aangeboren afwijkingen, ouderdomsafwijkingen en bij bijvoorbeeld spastische voeten. En dan dient het om de

klachten te verminderen. Het kan de voeten helaas niet beter maken."

Ook over tweedehands schoenen bestaan misverstanden. Ze zouden vooral slecht zijn voor kindervoeten. „Zelfs nu veel mensen het economisch zwaar hebben, zien wij dat schoenen zo'n beetje de allerlaatste goederen zijn die tweedehands worden aangeschaft," zegt Aagtje Willems, medewerkster van een grote kringloopwinkel in Amsterdam. „Terwijl hier vaak uitstekende schoenen liggen, voor heel weinig geld. Met wat geluk spaar je zo maar honderd euro uit." Orthopedisch chirurg Sakkers herkent het idee dat lopen op gedragen schoenen slecht is. „De biologische waarheid is echter dat het helemaal niets uit maakt. Als de schoen heel is en lekker zit, is het goed. Vroeger werden schoenen in gezinnen helemaal afgedragen. Het oudste kind kreeg nieuwe schoenen en die werden doorgegeven aan de jongere broertjes en zusjes. Niemand is daar slechter van geworden. Toen mijn dochter bijna 5 was, liep ze ook een poosje op schoenen die door een ander kind waren gedragen. We vonden ze op een schoenenruilbeurs." Zelfs over scheef afgesleten zolen doet de orthopeed niet moeilijk. „Er is geen enkele aanleiding om te denken dat scheve zolen slijtage van de gewrichten of standsafwijkingen veroorzaken."

De notie dat voeten een stevig korset kunnen missen als kiespijn, ligt in de schoenenwereld uiteraard gevoelig. Je zult niet snel een zakenman tegenkomen die rondbazuint dat zijn product eigenlijk overbodig is. Een uitzondering is de 37-jarige Galahad Clark, telg uit de gelijknamige, 188 jaar oude Britse schoenmakersdynastie. Hoewel hij trots is op zijn afkomst, streeft de ondernemer hartstochtelijk naar een wereld zonder schoenen. Of preciezer, naar een wereld zonder conventionele schoenen. „Mensen zijn gemaakt om blootsvoets te lopen en te rennen," zegt ook

Clark. „Gewone schoenen en zeker moderne varianten met snufjes als schok- absorptie en ergonomisch gevormde zolen doen de voeten meer kwaad dan goed. Rigide, dikzolige doodskisten ontnemen de voeten het contact met de grond. De voetzolen zitten barstensvol met zenuwuiteinden, feitelijk zijn het tastorganen. Als je ze dik inpakt, krijgen je hersenen nauwelijks informatie over de ondergrond. Dat staat een gezond, natuurlijk beweegpatroon in de weg."

Hoewel de door zijn geboorte al welgestelde Galahad Clark nooit een carrière in het familiebedrijf ambieerde, belandde hij toch in het schoenenvak. Zijn bedrijf Vivobarefoot maakt een soort antischoenen. Clark: „Blootsvoets lopen is de gouden standaard. Het resulteert in gezondere voeten, een betere houding en een geringere belasting van de gewrichten. Maar in de stadsjungle wil je geen natte voeten krijgen. Blootsvoets in een stuk glas trappen is ook niet fijn. Vivobarefoot produceert daarom schoenen die geen steun bieden, de voet volop vrij laten en een flinterdunne, maar wel ondoordringbare zool hebben."

Maakte Clark aanvankelijk alleen kinder- en hardloopschoenen, inmiddels richt zijn bedrijf zich ook op het wat formelere segment.

Orthopeed Sakkers staat sympathiek tegenover de toepassing van evolutiebiologische inzichten, maar is het oneens met de visie van Galahad Clark dat gewone schoenen niet goed zijn. „Zijn uitspraken baren natuurlijk opzien en ze zijn goed voor zijn eigen product, maar ik denk dat de kritiek op de klassieke schoen niet helemaal terecht is. Vooral schoenen in het wat duurdere segment zijn vaak gemaakt van dun, soepel leer en hebben soepele leren zolen. Een mooi voorbeeld zijn de populaire Clarks die bekend stonden als bordeelsluipers. Het zijn suède schoenen met een soepele zool van een soort kunststof schuim. Ik herinner me ze nog uit mijn jeugd.

Fantastisch fijne schoenen. Tal van schoenmakers produceren soortgelijke schoenen. De antischoenen van Galahad zullen een nicheproduct zijn, met een eigen imago. Prima, als mensen maar beseffen dat de meeste gewone schoenen ook goed zijn, zolang ze soepel zijn en een goede pasvorm hebben."