

BLESSURES • 'Barrevoets' lopen wint aan populariteit onder hardlopers • Producenten ontwikkelen speciale schoenen

Bikila zou zich doodlachen

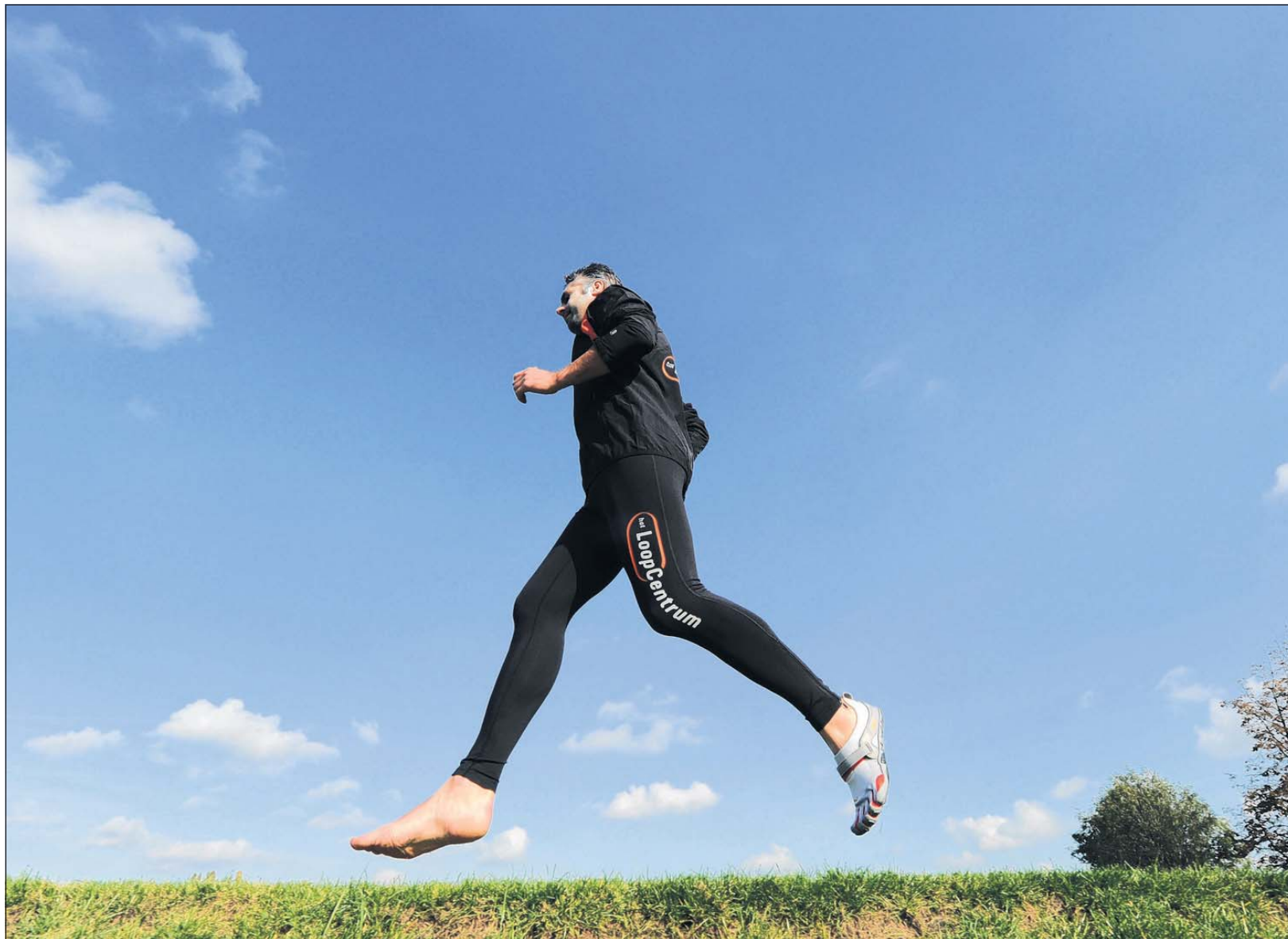
Je moet de spieren niet ver-
wennen maar versterken. Al-
dus de aanhangers van bar-
revoets lopen. Over het nut
van een handschoen met te-
nen, genoemd FiveFingers.

door **Peter Heesen**

Abebe Bikila verwierf we-
reldfaam in 1960 door
een wereldrecord op de
marathon te vestigen op
blote voeten. Vandaag treed ik in
zijn voetsporen. Ik ga barrevoets
een rondje in het bos lopen.
Nou ja, bijna.

Mijn voeten zijn gehuld in een vijf-
vingerschoen van Vibram. Een rare
naam: vijftenschoen dekt de la-
ding beter. Je propt je voet en te-
nen in een soort handschoen. Een
ultradunne zool geeft geen steun,
maar beschermt de tere voetjes te-
gen stenen en dennennaalden. Als
Bikila niet in 1973 zou zijn overle-
den, had hij zich doodgelachen.
De *FiveFingers* is niet ontwikkeld
om mooi te zijn, maar je voeten
sterker te maken. Aldus de Italiaan-
se producent. Volgens sportarts
Hans Schipper van het Orbis Me-
disch Centrum maakt Vibram de
claim waar. Hij wijst erop dat het
eeuwenlang dragen van schoenen
de voeten zozeer heeft verzwakt
dat we ons zonder schoenen nau-
welijks kunnen voortbewegen. Als
we de voeten ook nog eens belas-
ten door te gaan hardlopen, heb-
ben we vaak aangepast schoeisel
nodig en soms zelfs met inlegzo-
len.

Ron Beurskens, sportfysiothera-
peut en student Bewegingsweten-
schappen aan de Universiteit Maas-
tricht, bevestigt de redenering van
Schipper. Hij weet dat hardlopen
na veldvoetbal de meest blessurege-
voelige sport is. Een belangrijke oor-
zaak van veel klachten is de klap
die de loper krijgt als hij met de
hak op de grond landt. Lopers op
blote voeten vermijden die klap
door op de voorvoet terecht te ko-
men. De aangespannen spieren in
de voorvoet werken als een soort
springplank. Een onderzoek van



Met de *FiveFingers* wordt het blootsvoets lopen nagebootst. De schoen leidt tot minder blessures maar vergt een andere looptechniek. foto Jurgen Mols

Beurskens en enkele medestuden-
ten bevestigt de theorie. Beurskens
durft de stelling aan dat bloots-
voets lopen leidt tot minder blessu-
res en dus minder medische kos-
ten. Zoals het een wetenschapper
betaamt, plakt hij er wel een 'maar'
aan vast. Het lopen op blote voeten
vergt een andere looptechniek. Om-
dat vooral de kuitspieren meer te
verduren krijgen, is het zaak lang-
zaam aan het lopen op blote voe-
ten te wennen. Met een rustige trai-
ningsopbouw en een zachte onder-
grond (zand, gras).

Ook mede-eigenaar Berend Keij
van Het LoopCentrum in Horst
aan de Maas heft het vingertje. De
verkoper van hardloopschoenen

wijst op de *hype* die blootsvoets lo-
pen in Amerika teweeg heeft ge-
bracht, maar die ook geleid heeft
tot „vreselijke blessures”. Omdat
mensen ineens overschakelden op
de hippe modelletjes die produc-
enten aanboden, zoals de *FiveFingers*
van Vibram. Hij stelt dat bloots-
voets lopen een mooi middel is om
de spieren van de voet te verster-
ken. „Je kunt er oefeningen mee
doen tijdens de warming-up of
cooling-down, maar ik zou nie-
mand aanraden meteen grote af-
standen te lopen.” Na een half jaar
onderzoek heeft Het LoopCen-
trum besloten de *FiveFingers* te
gaan verkopen. Tevens heeft de
hardloopspecialzaak de olympi-

sche triatlonploeg van *FiveFingers*
voorzien. Bondscoach John Helle-
mans is een aanhanger van *barefoot*
running. Evenals Hans Schipper,
die als sportarts aan het team is ver-
bonden. In een artikel in een vak-
blad waarschuwen ze wel dat recre-
anten heel voorzichtig moeten zijn.
Ze zijn vaak te zwaar en hebben te
weinig getraind. Barrevoets lopen
kan snel tot overbelasting leiden.
Die zorg heeft ook Keij. „Nu al valt
30 tot 40 procent van de beginnende
lopers af. Als recreatieve lopers
van de één op de andere dag op zul-
ke schoenen gaan lopen, kunnen
vervelende blessures ontstaan. Ik
zou adviseren om loopscholing te
doen bij een vereniging. Ook kun

je lichte wedstrijdschoenen probe-
ren.” Fysio- en manueel therapeute
Kim Peters van Het LoopCentrum,
dat volgende week een lezing en cli-
nic over blootsvoets lopen houdt,
heeft gelopen op de *FiveFingers*. Of-
schoon ze dagenlang spierpijn had,
ervoer ze het als ontzettend fijn.
„Het is goed om je voetspieren te
prikkelen. Het is alsof meer endorfi-
nes vrijkwamen, stoffen die je een
gelukkig gevoel geven.” Na het
eerste rondje plak ik er zelf nog een
aan vast. Het voelt lekker. Voor
even waan ik me Abebe Bikila - die
lachwekkende schoenen ten spijt.

Info over lezing en clinic barefoot
running: www.hetloopcentrum.nl