

SPORT PARTNER

Vakblad voor de sport-, mode- en outdoorbranche



Gezonde Voeten verdienen Gezonde Schoenen

door Adri Ulfman

Je kent ze wel, gezegden als ‘voet aan de grond krijgen’, ‘de ene voet niet voor de andere kunnen zetten’, ‘reus met lemen voeten’, ‘iemand de voet lichten’ of het Duitse *boden-ständig*. Gezegden die focussen op stabiliteit als belangrijkste functie van de voeten.

Begrijpelijk, maar... voor de meest fundamentele vorm van onze voortbeweging - lees: lopen - is deze stabiliteit een aaneenschakeling van momenten waarin alles - lees ons hele gewicht- hooguit continue rust op één enkel voetcontact met de grond.

Toen onze voorouders zich ontwikkelden van viervoeters naar tweevoeters, begonnen ze zich anders voort te bewegen. Het lopen op twee benen gaf hen niet alleen meer snelheid en wendbaarheid, maar ook de mogelijkheid om hun handen vrij te gebruiken voor andere taken. Lopen was niet alleen praktisch, maar ook een essentieel onderdeel van de jacht, waardoor onze voorouders in staat waren om prooien te achtervolgen en uiteindelijk te vangen.

In dit Dossier belichten we achtereenvolgens: de geschiedenis van de schoen, anatomie van de voet, veel voorkomende klachten, onderdelen van de schoen, categorieën schoenen, sokken/inlegzolen e.d., voetverzorging, schoenonderhoud, reparatie en re-commerce.

Onze focus ligt (uiteraard) met name op sneakers, sport- en (berg-)wandelschoenen.

Dit Dossier beoogt een handige gids te zijn wat betreft relevante onderwerpen met betrekking tot ‘footwear’ en is mogelijk gemaakt door de samenwerking met TCK Sports Group (merken: LOWA, Vibram Five Fingers, Injinji, Sidas, Therm-ic, X-socks en X-Bionic).



injinji

LOWA
simply more...



**SPORT
PARTNER**
het grootste vakblad
van de benelux



Geschiedenis van de Schoen

De eerste voetbedekking van mensen heeft wellicht bestaan uit eenvoudige windsels. Bedoeld om bescherming van de voeten te bieden tegen vuil, kou, stenen e.d. Volgens onderzoeker Erik Trinkaus zou het zwakker worden van de kleinere tenen van Neanderthalers en mensen tussen 26.000 en 40.000 jaar geleden echter al wijzen op het dragen van een bepaalde vorm van schoeisel. De bewijsvoering voor deze datering zou liggen in de verandering in de botten.

De 'moderne mens' droeg voetbedekking van leer en plantaardige vezels. De eerste 'schoenen' waren een soort voetzakken van leer en in de loop van de tijd werd de voetbedekking steeds ingewikkelder. De gletsjermummie 'Ötzi' leverde bewijs dat de mensen 5.000 jaar geleden al schoeisel droegen. Zijn schoenen waren gevoerd, met een veter gesloten en met een aparte profielzool uitgerust. Voor de schacht en de buitenzool werden verschillende leersoorten gebruikt.

De eenvoudigste schoenvorm zoals we deze nu kennen, de sandaal, werd door de Egyptenaren uitgevonden en diende als bescherming tegen de hitte van het zand. Dit wordt bij uitgravingen aangetoond met vondsten die dateren van circa 3.000 voor Christus.

Ten tijde van de Klassieke Oudheid – Grieken en Romeinen – werden sandalen met riempjes populair. Sandalen met riempjes die over de voet en het onderbeen liepen.

In de late middeleeuwen zien we schoenen met een gestikte rand – een maakwijze die ook nu nog bestaat. In de 16e eeuw kwamen hakken in de mode. In eerste instantie bedoeld om de voeten van de adellijke dames zo ver mogelijk op afstand te zetten van het straatvuil, terwijl andere modische voordelen (strekken van het been, winnen van een paar centimeter lichaamslengte en 'verslanking' van de gestalte) pas later actueel werden. Naast modische aspecten had dit ook nog een ander praktische reden; door de hak werden schoenen langer houdbaar. Bij slijtage kon de hak eenvoudig vervangen dan wel vernieuwd worden.

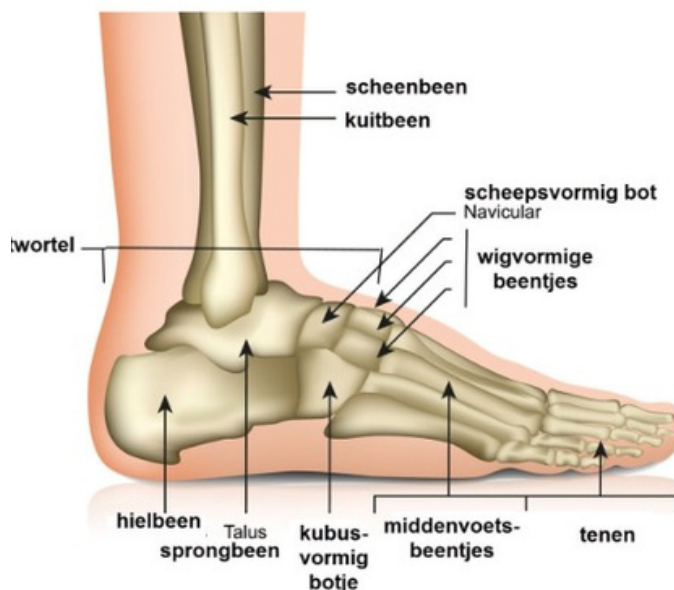
Vanaf 1830 (ten tijde van de industriële revolutie) werd voor het eerst de machinale productie van schoenen mogelijk. De uitvinding van de naaimachine initieerde het ontstaan van de schoenenindustrie. Uit de zuiver ambachtelijke vervaardiging van schoenen ontstond een industrie met het zwaartepunt op serieproductie. Terwijl schoenen voor die tijd extreem duur waren en veel mensen zich niet eens schoenen konden veroorloven (alternatieven waren: ze wikkelden linnen om hun voeten of droegen klompen), werden schoenen in de 19e eeuw betaalbaar voor brede bevolkingsgroepen.

Tot in het midden van de 19e eeuw (1800-1899) werd trouwens bij de productie van schoenen geen onderscheid gemaakt tussen de linker- en de rechterschoen. De leesten waren voor alle schoenen. De schoenen moesten 'aan de voet worden ingelopen'. Pas in de nadagen van de 19e eeuw werden in het kader van de industrialisatie de productiemethoden verfijnd en ontstonden de nu nog geldige lengte- en breedtematen. Ook werd vanaf dat moment onderscheid gemaakt tussen de leesten en werden schoenen per paar geproduceerd.

De veranderende maatschappij, de opheffing van rangen en standen en de deelname van grote bevolkingsgroepen aan de voordelen van de industriële revolutie bevorderden eveneens veranderingen in de schoenenmode. Werkschoenen, zondagse schoenen etc. zorgden vanaf dat moment voor dynamiek in de schoenenmode en productie. En naast function werd fashion een fenomeen dat de ontwikkeling van 'voetbedekking' in de verdere jaren vorm heeft gegeven.

Het feit dat schoeisel het functioneren van onze voeten en voetspieren daarbij in belangrijke mate beïnvloed en lang niet alleen positieve effecten heeft is lange tijd onderbelicht gebleven.





Anatomie van de Voet

De voet is een complex geheel met verschillende structuren en functies. Alles werkt met elkaar samen en bewegen om (voort-)beweging mogelijk te maken. De voet moet derhalve tegelijk én stabiliteit garanderen en flexibel zijn om beweging mogelijk te maken. Belangrijk bij dit samenspel zijn de botten, spieren, gewrichtskapsels en -banden, zenuwen en bloedvaten.

De voet bestaat uit drie delen: de **tenen**; de **middenvoet** en de **voetwortel**. De tenen hebben allemaal drie kootjes, alleen de grote teen heeft er twee. In de middenvoet zitten vijf middenvoetsbeentjes. In de voetwortel bevinden zich zeven botten, waaronder het spongbeen en het hielbeen die samen het onderste spronggewicht vormen. Zij dragen voornamelijk het gewicht van de persoon. Samen zijn ze ook het kantelpunt van de enkel. Op de botten van het enkelgewricht en de voet zit kraakbeen, een elastische laag die werkt als schokdemper en die zorgt dat de voet en de enkel soepel kunnen bewegen.

De voet kent drie verschillende **voetbogen**. Twee bogen lopen in de lengterichting; één aan de binnen- en één aan de buitenzijde. De bogen zorgen voor de holling van de voet. De derde boog loopt dwars over de voet ter hoogte van de middenvoetsbeentjes. De stevigheid van de voet wordt niet alleen bepaald door de botten, maar vooral door de gewrichtsbanden. Deze bestaan uit bindweefsel, dat ervoor zorgt dat de voet stabiel is en dat de botten op hun plek blijven zitten. De bouw van de voet is bepalend voor de vorm van de voetbogen. Bekende afwijkingen van de voetbogen zijn: *plat-* of *holvoeten*.

De beweging van de voet komt voornamelijk vanuit het enkelgewricht. Alleen het buigen en strekken van de tenen kunnen plaats vinden zonder inschakeling van het enkelgewricht. Naast dit enkelgewricht spelen de middenvoetsbeentjes en de botten in de achtervoet een rol van betekenis. Hier worden bij voorbeeld schokken of bewegingen op oneffen ondergrond opgevangen.

Door afwijkingen in de botstructuur kunnen pijn of vermoeidheidsklachten ontstaan. Ook kan de voet op bepaalde plekken overbelast worden, waardoor drukplekken kunnen ontstaan.

Aan de voeten en enkels kunnen klachten ontstaan als gevolg van artrose, overbelasting, of een ongeval. Orthopedische specialisten zien de volgende klachten/problemen van de enkel of voet het vaakst in hun praktijk/klinieken: artrose aan de enkel, hallux rigidus, hallux valgus, hamerteen, holvoet, platvoet (doorgezakte voet), voetballersenkel, Mortons Neuroom.

Onze voeten verslechteren naarmate we ouder worden. Een kind heeft veel mooiere, gave voeten dan een volwassene, laat staan in vergelijking met een senior van 50+. Dit komt vermoedelijk doordat de persoon van 50 zijn/haar voeten veelal jarenlang heeft weggestopt in strakke of smalle schoenen.

Bevolkingsgroepen die dagelijks op blote voeten lopen blijken nauwelijks voetklachten te hebben. Dit komt doordat ze hun voetspieren constant actief gebruiken.

Bij een gezonde voetstand heb je druk onder de hiel; het gehele vijfde middenvoetsbeentje en onder de kopjes van alle middenvoetsbeentjes waarbij je bij de grote teen de meeste druk voelt. In combinatie met een betere houding en manier van lopen zorgt dit zowel voor een betere voortbeweging als ook vermindering van (bron van) klachten.

Gezonde voeten vragen gezondheid bevorderende schoenen



Pijn, vermoeide voeten, voet-, enkel- en knieklachten. Een groot deel van de Nederlandse bevolking heeft ofwel structureel of regelmatig klachten of ervaart problemen.

In de laatste decennia is de aandacht voor goede schoenen in het kader van de grotere nadruk op gezondheid in het algemeen sterk gegroeid.

Maar wat zijn nou goede (goede: vanuit functioneel perspectief) schoenen?

Het is meerdere malen aangetoond dat de meeste klachten van knie, heup en zelfs bekken hun oorsprong hebben in de voeten en goede schoenen vormen de basis voor een goede stand en functioneren van de voeten.

In algemene termen zou je kunnen stellen dat een goede schoen zou moeten voldoen aan de volgende (basis-) kenmerken:

- een (schok-)dempende zool

Door de eeuwenlange degeneratie van de voetspieren aan belang gewonnen;

- een lage hak

Onze enkels zijn door het vele zitten te stijf geworden. In schoenen met een lage hak staat de voorvoet iets naar beneden waardoor je meer bewegingsruimte ervaart en de enkel niet meer in de eindstand gedruwd wordt. Schoenen met hakken vragen minder beweeglijkheid van de enkel en bevorderen de activiteit van de voet- en beenspieren;

- voldoende beweegruimte

De zogeheten overlengte is afhankelijk van de voetboog; als uitgangspunt kan bij voorbeeld een duimdikte als uitgangspunt worden genomen, maar bij een hogere voetboog is meer bij een doorgezakte voetboog weer minder gewenst; Tenzij je natuurlijk een ondersteunende inlegzool gebruikt.

Vermijd het Assepoester-syndroom! Nauwe schoenen klemmen de circulatie en vochtdoorstroming af (stuwing), belemmeren de spierfunctie, blokkeren de gewrichten. Bij veel, langdurig dragen zorgen ze voor misvorming van de voeten. Door de omtrek van je voet en van de schoen op een papier uit te tekenen en te vergelijken krijg je een goed inzicht!;

- voetbed; ondersteuning voor de voetboog;

- licht van gewicht;

- gemaakt van stevige materialen;

- ademend.



Indeling in categorieën

Er zijn zeer veel soorten schoenen; voor verschillende activiteiten. Ook kunnen dames- en herenschoenen specifiek worden ingedeeld op basis van respectievelijk 'sluiting' en 'vorm'. Bij de herenschoenen zien we dan de veter-, monk-/gesp-schoen en de schoen zonder sluiting of instappers.

Bij de damesschoenen onderscheiden we dan de slippers, waarbij teen en hiel bloot zijn, muiltjes met een open hiel, pumps, een instapper met zowel een gesloten teen als een gesloten hiel en bandschoenen, waar een band om de voet zit. Veterschoenen zijn ten slotte geheel gesloten. Daarnaast worden damesschoenen ook onderscheiden naar de hoogte of de vorm van de hak.

In dit Dossier ligt de focus op het domein sport en outdoor en daarmee beperken we ons in het navolgende specifiek op de schoenen die in deze domeinen een belangrijke rol spelen: de (berg-)wandelschoenen en de sneakers.



ABCD-indeling (berg-)wandelschoenen



Bij de traditionele ABCD-indeling voor (berg-)wandelschoenen ligt de focus op de karakteristiek van het gebied en het soort ondergrond waar de schoen wordt gedragen. De 'stijfheid' van de schoen is hierbij het bepalende kenmerk. A staat voor een licht en soepel en categorie D voor stevig en stug.

Wandelschoenen in de **A-categorie** zijn laag, soepel en lichtgewicht. Ze zijn geschikt voor verhard of licht onverhard terrein. De schoenen uit deze categorie zijn bijvoorbeeld geschikt voor stedentrip of voor een wandeling in het bos of over het strand, dagtochten of meerdaagse wandeltochten in een vlak tot heuvelachtig landschap.

Wandelschoenen in de **A/B-categorie** zijn goede allround wandelschoenen. Ze bieden extra steun en stabiliteit voor onverharde of ongelijke ondergronden. Ze zijn zowel geschikt als wandel- als ook bergwandelschoenen. De zool is nog voldoende soepel, waardoor ze ook voor wandelingen in Nederland voldoende comfort bieden.

Wandelschoenen in de **B-categorie** zijn (half-) hoge wandelschoenen geschikt voor bergtochten of wandelingen met bekapping. De schoenen hebben een meer technische constructie voor de juiste stabiliteit en steun. De zolen zijn ontwikkeld om voldoende demping te bieden en schokken op te vangen. De stevigere variant, de **B/C-categorie**, worden aangeraden voor ruigere bergterreinen en lange trektochten. De extra stijfheid zorgt voor extra ondersteuning en veilig gevoel.

Wandelschoenen uit de **categorie C** hebben een stugge zool en een hoge schacht, waardoor ze zowel voeten als enkels voldoende ondersteuning en stabiliteit geven op bergachtig terrein. Deze schoenen zijn stijfjijzer- vriendelijk, waardoor zij perfect zijn voor het oversteken van een gletsjer.

Schoenen in de **D-categorie** zijn stug om de juiste ondersteuning te bieden op de hoger gelegen trajecten in de bergen of door ruigere gebieden zoals rotsen of gletsjers. De schacht van de schoen is nog een stuk hoger voor voldoende stabiliteit en steun. Uiteraard kun je deze schoenen ook voorzien van stijfjizers.

Tegenwoordig wordt – mede op basis van productinnovaties – deze traditionele indeling verder gespecificeerd met kenmerken als : *flexibiliteit van de schacht*, *de karakteristiek van de leest* en bij voorbeeld de **teensprong** (flexibiliteit van de punt van de schoen). Hierdoor ontstaat *merkgebonden indelingen* die in een aantal gevallen vaak tot algemenere, meer abstracte, benamingen leiden.



Onderdelen van de schoen

De schoen kent in z'n algemeenheid drie functies: **ondersteuning**, **bescherming tegen invloeden van buitenaf** en **kosmetiek**.

De functie cosmetiek is een functie waar we in dit Dossier verder geen aandacht aan besteden. Trends en smaak bepalen hier wat 'in' en gewenst is door de consument. Producenten passen hun collecties per seizoen aan. In de retail is het klanten-advies en -begeleiding wat dit betreft beperkt. Iets is 'in' of niet en smaken verschillen per individu.

Een schoen bestaat uit een lange lijst verschillende onderdelen. Naast het leer of textiel, gaat het ook om lijm, metaal, coatings en kleurstoffen. We dragen elke dag schoenen. Of het nu sneakers, sportschoenen of veterschoenen zijn. Je wandelt met ze door de sneeuw, het zand en over de stoep. We gebruiken ze voortdurend, maar de consument heeft normaliter geen flauw idee waar ze van zijn gemaakt en uit hoeveel onderdelen ze wel niet bestaan. Vaak weten we wel of het bovenleer van leer of nubuck is gemaakt, maar dat is slechts één onderdeel van een lange, grote lijst. Denk alleen maar aan leer en textiel (voor de buitenkant en de voering), rubber en kurk (voor de zool), metaal (voor de ringetjes waar de veters doorheen gaan de gesp of rits), en andere kunststof materialen (voor de neus van een schoen of het uiteinde van een veter). Om nog niet te spreken over lijm, coatings en de diverse kleurstoffen. Door het mengen en bewerken van verschillende soorten materialen, wordt het gewenste effect bereikt: het kunnen verkopen van een stevige, goed-passende, waterdichte, en modieuze schoen. Een schoen bestaat over het algemeen uit 23 verschillende onderdelen.

Voor dit Dossier beperken we ons overzicht tot achtereenvolgens de (berg-)wandelschoen en de sneaker/ sportschoen.

De (berg-)wandelschoenen



Wandelschoenen worden doorgaans geconfronteerd met heftigere omstandigheden en ondergronden. Hier spelen ten opzichte van de sneakers dan ook materialen en bepaalde elementen een andere of belangrijkere rol. Kortgezegd kennen wandelschoenen de volgende elementen: een **bovenlaag**, (soms) een **tussenlaag**, een **voering** en een **zool**.

De **bovenlaag** beschermt de voeten tegen stoten, kou en regen. De bovenlaag kan uit verschillende materialen bestaan zoals bij voorbeeld (nubuck-) leer (toplaag van de huid; sterk, stevig), suède (binnenkant van de huid; zacht, soepel) en synthetisch materiaal.

De **tussenlaag** -indien aanwezig- is een polstering, meestal van zacht (foam) materiaal. De polstering beoogt drukpunten te voorkomen en daarmee het comfort te verhogen.

De **voering** is het materiaal waar de binnenkant van de schoen mee afgewerkt is. De voering zorgt voor de verdere afvoer van transpiratievocht. De schoen kan gevoerd zijn met leer, een waterdichte voering of met een synthetische voering.

Leer is comfortabel en goed ademend, maar niet volledig waterdicht. Door het impregneren van de schoen kan hij behoorlijk wat water tegenhouden, maar 100% waterdicht is hij hierdoor niet. Leer ademt onder alle omstandigheden en is erg comfortabel omdat het zich naar de voet vormt. Omdat wandelschoenen met een leren voering dus niet volledig waterdicht zijn maken veel wandelschoenen gebruik van een waterdichte voering.

Gore-Tex is een waterdicht, ademend membraan. Een hoogwaardige voering die wereldwijd bekend staat om de zeer hoge kwaliteit. De waterdichte wandelschoenen van Lowa, Hanwag, Meindl en Salomon zijn voorzien van een Gore-Tex voering. Alternatieve membranen zijn van SpoTex (ietwat lager ademend vermogen), Outdry, Gritex (Grisport) en Texapore (Jack Wolfskin).

De **tong** zorgt ook in de wandelschoen voor een makkelijke instap en zorgt ervoor dat aangesnoerde veters niet gaan knellen.

De **zool** is belangrijk voor de grip, het loopcomfort en de afwikkeling.

Er zijn veel verschillende soorten zolen, maar de bekendste is Vibram. Vibram zolen zijn gemaakt van een combinatie van kunststof en rubber en zijn licht, slijtvast en hebben een goede grip.



De **tussenlaag**, die soms te zien is maar meestal niet, is een laag die helpt om schokken bij het lopen te dempen en de knieën te ontlasten.

In de hak hebben de meeste schoenen nog een extra vorm van demping (soms in de vorm van luchtkamers) ingebouwd.

De **binnenzool** -vaak van kunststof materiaal- zorgt enerzijds voor flexibiliteit en anderzijds stevigheid en daarmee een grote rol wat betreft de zogeheten torsiestijfheid. De categorie C/D kent vaak een cambreur die tegenwoordig van harder en stijver carbon is gemaakt.

In tegenstelling tot de sneaker hebben de (berg-)wandelschoenen ook een minder of meer geprononceerde stootrand, een stoot-/kruipneus en een profiel op de hak dat werkt als een 'rem' bij het afdalen. Net als het profiel in de zool is dit per categorie meer of minder functioneel van belang.

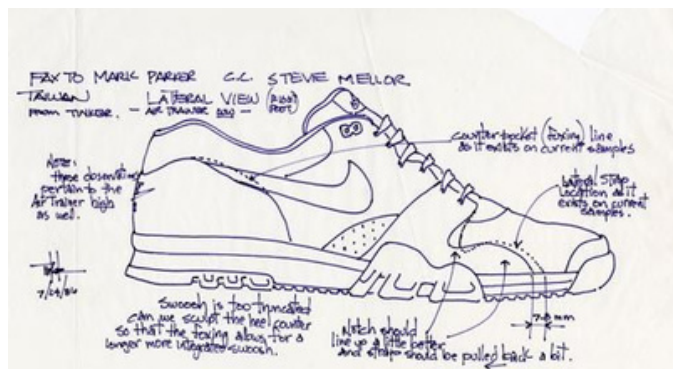
De diversiteit aan beschikbaar 'schoeisel' representeert de diversiteit aan activiteiten en de 'settings' waarin deze activiteiten plaatsvinden. Belangrijk is daarom de juiste match te vinden. Vervolgens is de selectie van de juiste pasvorm bij je voeten een van de, zo niet het, belangrijk(st)e criterium voor de keuze van een wandelschoen. In de selectie van de optimale pasvorm speelt de zogeheten leest een belangrijke rol.

Een **leest** is een soort kunstvoet uit hout of kunststof waarover de schoen geschoeid wordt. Als de vorm van de leest niet overeenkomt met die van je voet, zal een schoen nooit passen en zal ook het 'inlopen' dit niet verhelpen met vele pijnlijke wandelkilometers als gevolg.

Leesten verschillen per merk! Let daarom goed op bij de selectie. Voor de hallux valgus-doelgroep zijn speciale leesten in gebruik. En ook deze verschillen per merk. Advies en begeleiding van de specialist is hierbij dan ook heel waardevol.



Blueprint van een sneaker



Een sneaker bestaat uit veel verschillende onderdelen en materialen. Voor de aanduidingen wordt veelal de Engelse taal gebruikt:

De **upper** is het bovenwerk van de sneaker en zit over je gehele voet. De **quarter** of het middenpaneel is onderdeel van de upper en zit aan de zijkanten en houdt de schoen flexibel. De **mudguard** is ook onderdeel van de upper. Het is het onderste deel van het bovenwerk, dat boven de zool zit. De mudguard is bedoeld voor het verstevigen van de schoen en is vaak gemaakt van leer/suède of ander waterdicht materiaal.

De **toebox**, letterlijk vertaald: tenen-doo's, is het voorste deel van de schoen. De neus zit in tegenstelling tot de toebox aan de voorkant van je tenen, en niet aan de bovenkant. Het is van hetzelfde, stevige materiaal gemaakt als de mudguard.

De **tong** is de flap op de bovenkant van de schoen. De tong loopt over de wreef en is vaak van zachter materiaal gemaakt dan de rest van de sneaker. Dit zorgt voor comfort en flexibiliteit.

De **kraag (collar)** is het bovenste deel van de schoen (de 'instap'). Het zit aan de binnenkant van de schoen en is vaak gemaakt van zacht materiaal. De kraag loopt door boven de hiel en geeft versteviging bij de enkels. Op de kraag zit de 'eyestay', het vetergaatje waar de veter doorheen gaat.

De **eyestay** is ook de laatste 'halte' van de veters. De veters lopen door het veterpand. Dit zijn er eventueel meerdere; respectievelijk een boven- en een onderpand.

De **overlays (of layers)** zijn de delen die op de upper van de sneaker zitten. Deze geven de sneaker extra stevigheid. De overlays verschillen per model of merk en zijn vaak gemaakt van leer of suède.

De **heeltab** is het onderdeel dat onder de kraag op de hiel zit. Dit deel bestaat dan ook vaak uit stevig materiaal.

De zolen zijn opgebouwd in verschillende onderdelen. Om te beginnen is er de **binnenzool (insole)**. Dit is de zool dat binnen in de sneaker zit en waar je voeten op rusten. De **middenzool of midsole** is het grootste onderdeel van de zool. De midsole ligt onder de mudguard van de sneaker en boven de buitenzool. Onder de middenzool, zit de **buitenzool of outsole**. Dit onderdeel dient voor grip en comfort. In de middenzool kunnen een 'luchtbel', gel-insert of andere zachte materialen voor extra demping zorgen.

Met **stiksel, biezen en lining** wordt de schoen afgewerkt en krijgt het haar definitieve design en vormgeving.





Sokken en Kousen

Speciale wandelsokken bieden verschillende voordelen om je voeten comfortabel te houden en te beschermen tegen mogelijke problemen.

Temperatuurregulatie: Wandelsokken met merinowol hebben bijvoorbeeld een uitstekende thermoregulerende eigenschappen. Ze isoleren je voeten en houden ze warm in koude omstandigheden, terwijl ze ook ademend zijn en overtollige warmte kunnen afvoeren bij warm weer. Dit zorgt voor een comfortabele temperatuur voor je voeten, ongeacht de weersomstandigheden.

Vochtregulatie: Tijdens het wandelen kunnen je voeten flink zweten, vooral bij warm weer of intensieve inspanning. Wandelsokken zijn ontworpen met materialen die vochtregulatie bevorderen, zoals merinowol of synthetische vezels. Deze materialen hebben uitstekende vochtafvoerende eigenschappen. Door je voeten droog te houden, wordt het risico op huidirritatie en blaarvorming verminderd.

Blaren zijn een veelvoorkomend probleem bij wandelen, vooral als gevolg van wrijving tussen je voeten en je schoenen. De speciale sokken hebben vaak extra padding op gebieden die gevoelig zijn voor wrijving en schokken, zoals de hiel, de tenen en de bal van de voet.

Net als de categorie-indeling bij (berg-)wandelschoenen zijn ook sokken/kousen onder te verdelen in verschillende categorieën; in principe geldt: *hoe hoger de categorie schoen, des te dikker de sok*. Schoenen uit categorie A matchen dus het beste met dunne sokken. Deze sokken zitten vaak wat strakker. Bij wandeltochten met schoenen uit de categorieën B t/m D (intensiever) kun je meer ondersteuning goed gebruiken. Dikkere wandelsokken zorgen hiervoor; o.a. door een hogere schokdemping.



'Accessoires'

In de vakhandel, speciaalzaken wordt nog altijd veel en intensief aandacht besteed aan de keuze van de schoenen. Terecht, maar de functie en bijdragen die sokken/kousen, inlegzolen en eventuele andere 'accessoires' kunnen leveren aan maximaal comfort en plezier tijdens de actieve, sportieve activiteiten mogen niet onderschat en daarmee ongewaardeerd worden. Zowel wat betreft de klantervaring en -servicing als ook commercieel (!) mogen deze 'accessoires' niet onderschat worden.

Compressiekousen

Compressiekousen worden steeds populairder bij lopers, zowel hardlopers als wandelaars. Compressiekousen stimuleren de bloedcirculatie in je benen en zorgen hierdoor voor voldoende aanvoer van zuurstof naar je beenspieren tijdens de activiteit.

Sokken en kousen zijn verkrijgbaar in verschillende lengtes en gemaakt van diverse materialen en specifiek voor dames en heren. De lengte heeft invloed op de sterkte van de compressie. Kniekousen hebben een groter effect dan kortere sokken. De sokken/kousen oefenen druk uit op je voeten, enkels en onderbeen, met de hoogste druk bij je enkels. Van daaruit wordt de druk geleidelijk minder tot aan je bovenbeen. Het bloed wordt hierdoor als het ware naar boven geduwd en 'zak' niet in je benen. Dat zorgt voor een betere bloedcirculatie en de afvalstoffen die uit je spieren vrijkomen worden daardoor ook beter afgevoerd.

Compressiekousen zijn in verschillende drukklassen verkrijgbaar. Een gemiddelde compressie ligt op 20-30 mmHg. Dit type kousen is ideaal voor vermoeide benen, het voorkomen van blessures en opgezwollen (onder)benen.

Wanneer je weet welk type compressiekous je nodig hebt, is het zaak om te bekijken welke maat je nodig hebt. De maat van de kous wordt over het algemeen bepaald door een combinatie van schoenmaat en kuitomvang (dikste plek). Zit je tussen twee maten in? Gebruik dan de kleinste kuitomvang als leidende maat.

Tenensokken

Tenensokken zijn sokken waarbij elke teen apart wordt 'ingestoken'. Ze zijn verkrijgbaar, geproduceerd met verschillende materialen en designs. Een conventionele sok bekleedt minder dan 100% van de voet en juist tussen de tenen vindt veel transpiratie plaats, en daar bevindt zich dan geen materiaal, hoe uitgebalanceerd het materiaal van de sok ook is. Tenensokken bekleeden alle delen van de voet. Daarnaast: doordat de tenen afzonderlijk zijn 'ingestoken' creëer je een gezondere stand van de (voor)voet omdat de tenen meer gespreid worden. Tenensokken houden de tenen droger en nemen wrijving tussen de tenen weg. Dit voorkomt voetschimmel, zweetvoeten en... blaren.

Bij tenensokken is het extra belangrijk dat de sokken naadloos zijn, anders geven tenensokken juist meer kans op wrijving door de vele naden. En de keuze van het materiaal van de sokken. Katoenen sokken zijn comfortabel, ademend en absorberen vocht, maar kunnen ook snel uitdrogen en het vervelendste van katoenen sokken is dat ze lang vochtig blijven. En dat bevordert het ontstaan van blaren. Synthetische sokken zijn meestal snel drogend en blijven beter in vorm, maar kunnen minder ademend zijn. Wollen tenensokken zijn comfortabel, ademen goed en zijn warm bij koud weer en verkoelend bij warm weer. Ze zijn wel duurder en gevoeliger voor vervorming en te heet wassen. Net zoals bij gewone sokken kunnen tenensokken 'extra's' hebben. Denk hierbij aan extra bescherming voor de hiel en andere drukpunten, een dikker voetbed of geproduceerd met antibacteriële materialen die voetschimmels voorkomen. Ook zijn compressie-tenensokken verkrijgbaar.



Inleg- en steunzolen

Bij de keuze voor een specifieke binnenzool, afwijkend van de binnenzool die standaard in de schoen zit, is het belangrijk in eerste instantie een onderscheid te maken tussen een inlegzool en een steunzool. Voor beide geldt echter dat de nieuwe inleg- of steunzool altijd onlosmakelijk gekoppeld is aan een specifieke schoen. Voor een optimale effectiviteit vormen deze te allen tijde een onafscheidelijke combinatie. En... de informatie wat betreft het 'inzetbereik' – de sportieve activiteit(en)- kan ook zorgen voor relevante informatie wat betreft drukpunten en specifiek gewenste compensatie.

Wat betreft een vervangende **inlegzool** zijn bij voorbeeld (merino)wollen inlegzolen (tegen koude) of inlegzolen gemaakt van cederhout (extra vochtabsorptie) verkrijgbaar.

Corrigerende of podotherapeutische inlegzolen bieden extra ondersteuning en kunnen een afwijkende afwikkeling van je voeten tijdens het wandelen corrigeren. Om te compenseren voor specifieke klachten of problemen zoals bij voorbeeld hol- of platvoet, doorgezakte (voor-)voet, voet staat naar binnen of buiten, branderige voet, hielpijn of -spoor, Mortons Neuroom of hallux valgus.

Steunzolen zou je kunnen beschouwen als de 'overtreffende' trap van de therapeutische inlegzolen.

Een steunzool beoogt permanent gebruik en wordt gemaakt van dermate stevig materiaal dat de functie van de spieren in wezen wordt 'overgenomen'.

Zowel voor de corrigerende inlegzolen als voor de heuse steunzolen is advies en begeleiding door gecertificeerde specialisten geen luxe maar noodzaak!

Deze beschikken over faciliteiten en apparatuur zoals (druk-)meetsystemen, bewegingsscaners, loopband e.d. naast de (welhaast standaard) glasplaat om heus maatwerk te kunnen leveren.



De buitenzool is de 'contactlaag' met de (onder-)grond waar je op voortbeweegt. Voor deze laag zijn grip en de optimale match van stevigheid en flexibiliteit belangrijke karakteristieken. De inlegzool moet in de schoen vooral zorgen voor demping, vochtabsorptie, ondersteuning en eventueel opvulling van de schoen.

Voetverzorging

Uit het voorgaande moge duidelijk zijn dat maatwerk bij de keuze en aanschaf van de schoenen en eventuele inleg- of steunzool van essentieel belang zijn. Ondanks het maatwerk bij de aanschaf zullen schoenen zich te allen tijden naar de gebruik(st)er moeten zetten. Eigenlijk net als een nieuwe auto. De eerste kilometers zijn belangrijk zodat een en ander zich 'zet' naar de karakteristieken van de 'gebruik(st)er'. Nieuwe (wandels- of sport-)schoenen moeten 'wennen' en dat geldt zowel voor de schoenen als de gebruik(st)er.

Heb je vaak last van zweetvoeten, dan is het gebruik van zinkoxide een prima product in de voorbereiding. Het is namelijk niet alleen een ingrediënt voor zonnebrandcrème, maar ook zeer effectief tegen overmatig transpiratievocht.

Smeer je voeten 1 à 2x per week in voor het slapen gaan. Je hebt dan vrij lang minder last van zweetvoeten.

Wanneer je teennagels te lang zijn, kan dat pijnlijk zijn bij afdalen. Houd de nagels kort en knip ze recht af. Knippen is het makkelijkst wanneer je net gedoucht hebt. Bedenk dat dit ook een prima bescherming van het Gore-Tex membraam in de schoen is; in geval deze schade oploopt is de waterdichtheid ook verdwenen!

Weet je dat je regelmatig op een bepaalde plaats een schuurplek of blaar krijgt? Plak die plek dan preventief af met sporttape.

Tijdens kortere wandeltochten is dit niet zo noodzakelijk, maar wanneer je langere tochten loopt, is het belangrijk om bij de tussenstop(s) schoenen en sokken even uit te trekken en de voeten te laten drogen in de buitenlucht. Je kunt je sokken in de buitenlucht laten drogen als de omstandigheden daartoe geëigend zijn, maar je kunt ook een schoon extra paar meenemen.

Ook voor onderweg is er compensatie mogelijk voor transpiratievocht: talkpoeder!

En voor het geval het onverhoopt toch mocht gebeuren: zorg dat je een blarenprikset bij je hebt bij langere of meerdaagse tochten.

Na een (lange) wandeling is niks lekkerder dan direct je schoenen en sokken uit te trekken. Kies voor 'after-time' slippers van zacht materiaal.

En wellicht is het gebruik van een tenenspreider dan ook een prima idee. De voeten kunnen lekker afkoelen, opdrogen en re-setten.

Wil je de voeten wassen, maak ze dan eerst schoon met vochtige babydoekjes en laat ze dan lekker in het water bungelen. Heb je mogelijkheid om je voeten in een teil of bad te wassen, voeg dan een bruistablet toe. Echt een verademing!

Als laatste stap kun je je voeten insmeren met een voetencreme om de huid en de eeltlaag soepel te houden.

Een massage van lijf en leden is de ultieme verwenning. Indien mogelijk: doen!



PPP; Pedicure, Podotherapeut en Podoloog

Een **pedicure** is specialist in het verzorgen van de voeten van mensen.

Voor dit Dossier hebben we het dan niet over een 'cosmetische pedicure' en ook niet over een 'medisch noodzakelijke - zoals in het kader van diabetes of reuma- pedicure' maar **verzorgende pedicure**.

Voetmassages, voetverzorgende behandelingen zijn het werkterrein van deze (lieft gecertificeerde) specialist. Maar ook voor problemen zoals kalknagels, voetschimmel, likdoorns, ingegroeide teennagels, scheurende nagels en eelt is de pedicure het juiste adres. De pedicure is ook de plek voor persoonlijk advies over de juiste voetverzorgingsproducten, zelfzorgmiddelen, antidrukmiddelen, of een eventuele doorverwijzing naar de podoloog, podotherapeut of arts.

Een **podotherapeut** is de expert op het gebied van de voet en alle klachten die daaruit voortkomen. De podotherapeut heeft verschillende mogelijkheden om lichamelijke klachten in de voeten, knieën, heupen en lage rug te behandelen.

Het verschil tussen een **podoloog** en een podotherapeut zit in de opleiding. De opleiding tot podotherapeut is een 4-jarige voltijd HBO-studie. De opleiding tot register-podoloog duurt vier jaar in deeltijd. Een podotherapeut behandelt een groter aantal verschillende klachten in verhouding tot de podoloog.





Onderhoud en reparatie

Van (berg-)wandelschoenen en sportschoenen weten we het eigenlijk wel zeker dat ze meer dan gemiddeld zullen 'lijden' in het gebruik. Sneakers zullen mogelijk minder off-road acte de presence geven, maar desondanks zullen ook deze in de omgang een minder behoedzame aanpak ten deel vallen als de reguliere schoenen.

Voor sneakers gelden dan ook wat minder specifieke richtlijnen. Met zeep en soms (afhankelijk van de kleur van de sneaker) ook tandpasta is de sneaker relatief eenvoudig te reinigen. Uiteraard zijn ook tal van specifieke reinigingsproducten beschikbaar. Veelal bestaan deze uit een voorgemixte combinatie van zeep en anti-bacteriële substanties.



Veters en inlegzolen

Verwijder voordat je begint aan de schoonmaakbeurt altijd eerst de veters en losse binnenzolen van je schoenen. Veters en inlegzolen kun je met een beetje zeep schoonmaken. Spoel vooral de inlegzolen daarna goed na met water. Laat veters en inlegzolen goed drogen.

Schoonmaken

Maak eerst de buitenkant van de schoenen schoon met een borstel en lauw water. Hiermee verwijder je vuil, zoals zand en zout, van de zolen en van de zij- en bovenkant van de schoen. Gebruik hiervoor een van de speciale reinigingsproducten die niet alleen modder en viezigheid sneller laten verdwijnen, maar de ademende eigenschappen behouden. Maak ook de binnenkant schoon met lauw water zodat zoutkristallen en bacteriën die kunnen leiden tot nare geurtjes en het ventilatievermogen van de schoen aantasten geen kans krijgen.

We noemen het nog maar eens:

schoenen horen niet thuis in de huis- en tuin-wasmachine!



Drogen

Laat de schoenen nooit drogen dichtbij of met een hittebron, zoals een kachel of föhn en zet ze ook niet in de zon. Door de hoge temperatuur kunnen leer-elementen beschadigen en kan lijm loslaten. Maak de schoenen voor het drogen helemaal open. Haal de tong van de schoen naar buiten. Stop de schoenen vol met blanco keukenpapier en zet ze op een warme, maar goed geventileerde plaats. Het vocht uit de schoenen trekt in het papier. Hebben de schoenen een binnenzijde van Gore-Tex-materiaal, dan is blanco keukenpapier sowieso het betere alternatief ten opzichte van krantenpapier. De inkt in krantenpapier kan namelijk de Gore-Tex-laag verstoppen waardoor de schoenen niet of minder ademend worden. Vergeet niet het natte papier op tijd uit de schoenen te halen, want anders gaan de schoenen snel stinken.

Impregneren

Als de schoenen droog zijn, kan de buitenkant van de schoenen opnieuw geïmpregneerd worden. Dit verhindert het indringen van vocht en vuil. Voor nubuck, suède, textiel of synthetische materialen zijn verschillende sprays verkrijgbaar.

Waxen

Zeker in de Benelux is het onderweg toebedeeld krijgen van fikse plensbui geen uitzondering. De schone schoen behandelen met een waxcrème is dan ook geen overbodige luxe. Gebruik nooit olie of vet, want dit sluit de poriën van het leer van de schoen af. De schoen kan dan niet meer ademen.

Bewaarplaats

Schoenen moeten op een droge en goed geventileerde plaats 'gestald' worden. Op die manier worden schimmels het best op afstand gehouden. Inlegzolen in de buurt opslaan en weer terug stoppen in de schoen op het moment dat het volgende avontuur wordt gestart.

Het is geen Wet van Meden of Perzen maar... in het algemeen kan gesteld worden dat een dergelijke onderhoudsbeurt 1x per drie tot zes maanden voor de gemiddeld actieve loper/loopster een prima aanbeveling is om de schoenen in tiptop-conditie te houden.

En het advies om dit onderhoud uit te besteden aan de specialist is natuurlijk ook een goede zet.

Wellicht in een abo-vorm waardoor men kan rekenen op een regelmatige 'drempelpassage' van betreffende klant.



Reparatie

Tegenwoordig is schoenherstel een activiteit die de retail steeds vaker ook actief en in eigen beheer of via partnerships met collega-ondernemers oppakt en actief aanbiedt.

De dienstverlening betreft vaak: vervanging van de zool, herstel van veterhaakjes en -ogen, reparatie van stikwerk en herstelwerk aan voering. Topmerken als Hanwag, LOWA en Meindl bij voorbeeld bieden deze dienstverlening graag aan voor hun eigen producten!



Hoe en Wat bij de aankoop

In het voorgaande zijn al tal van zaken aan de orde gekomen die van belang zijn om de optimale 'maat' sneaker, sport- of (berg-)wandelschoen te selecteren. Zaken als o.a. voldoende ruimte voor de tenen, juiste pasvorm (leest) en het ontbreken van stiksels en naden die tot drukpunten zullen (ver-) worden zijn al genoemd. Als afsluiting willen we vijf vrij algemene, maar extra aandachtspunten die een bezoek aan de speciaalzaak nog waardevoller kunnen maken, niet onvermeld laten.

1. Pas nieuwe schoenen altijd in de namiddag en met sokken die je doorgaans draagt tijdens het wandelen/sporten;
2. Ga niet blindelings af op maat van de huidige schoenen en laat beide schoenen passen;
3. Besteed extra aandacht aan de zool/zolen en het buigpunt van de zool;
4. De hiel moet voldoende stevig c.q. verstevigd zijn;
5. Laat nieuwe schoenen altijd passen terwijl de klant staat of loopt; niet zittend en laat hem of haar wat meer dan 5 meter heen en terug lopen!

En...geef als specialist uitgebreid informatie over de materialen die in de schoen zijn verwerkt en wat te doen qua onderhoud van de nieuwe 'maatjes'. Om op die manier tot in 'lengte der dagen' maximaal plezier te beleven van de nieuwe aanschaf en een tevreden klant oftewel potentiële herhalingsaankoop te genereren.

Lelystad, september 2023

We bedanken TCK Sports Group voor het mede mogelijk maken van dit Dossier.



SPORT PARTNER IS EEN UITGAVE VAN:
333 MEDIA B.V.
 ZUIDERSLUIWEG 69A-58, 8243 RC LELYSTAD