



PREMIUM

▲ © Getty Images

## Waarom je je veters niet te strak moet strikken: 'Als je die voetspiertjes traint, wordt de balans beter'

We verwaarlozen massaal onze voeten. En als we er al aandacht aan besteden, gebeurt dat vaak op een verkeerde manier, meent voetexpert Rob Donkers. Over de zin en onzin van steunzolen en de noodzaak om onze veters anders te gaan strikken.

Hans van Zon < 26-06-22, 19:00



Als je wilt zien hoe de eerstelijnszorg profiteert van wetenschappelijk onderzoek dan geeft het bedrijf van Rob Donkers (genaamd De Gangmakerij) een goed inkijkje. De 46-jarige Donkers is al een kwarteeuw fysiotherapeut en inmiddels master of science in de manuele therapie. Hij verrichtte onderzoek op het gebied van hielspoor en metingen van de mobiliteit aan enkel- en voetgewrichten.

Hij noemt zichzelf 'een praktisch ingesteld iemand met een voorliefde voor de wetenschappelijke kant van mijn vak' en ploegt elke maand door de laatste wetenschappelijke ontwikkelingen in zijn vakgebied. „Het aanbod is enorm, vaak met conflicterend bewijs”, aldus de manueel therapeut.

„Maar ik heb een grote prullenbak. Soms ontbreekt een goede controle van de onderzoeksresultaten of zijn de uitkomsten te veel aangestuurd door de commercie. Een voorbeeld: ik zag laatst een artikel over het effect van compressiekousen voor hardlopers. Aan die heel strakke kousen worden allerlei gezondheidsclaims verbonden, zoals een betere doorbloeding. Maar het onderzoek rammelt aan alle kanten. Er wordt iets aan de man gebracht waarvan blijkt dat het helemaal niet zo veel doet.”



## Zie je de wetenschap terug in je praktijk? Is er bijvoorbeeld een 3D-printer voor steunzolen?

„Nee. Ik haal juist bijna al mijn patiënten van de steunzolen af. Negenenhalf van de tien. Steunzolen moeten pas veel later in een behandeltraject aan bod komen. Nu zijn steunzolen veel te snel het eerste middel tegen voetklachten. Dat voeten daarmee ondersteund moeten worden, is te veel een heilig huisje. Daar is geen wetenschappelijk bewijs voor. Maar ik zeg soms wel: als je alleen baat hebt bij steunzolen, draag ze dan. Dan gaat het meestal om oudere mensen bij wie een andere behandeling geen effect meer heeft.

## Word lid van het AD en krijg online toegang tot de 11 beste kranten

NIEUW

Van regio- tot wereldnieuws, van sport tot cultuur



Al vanaf  
**3**,25  
per week

[Bekijk abonnementen →](#)

Ik gebruik een plaat die de druk onder de voet meet bij staan en lopen. Op basis daarvan zie ik de eerste aanwijzingen dat iets niet goed gaat. De manier waarop mensen lopen is voor mij belangrijker dan de stand van de voet. Je kunt bijvoorbeeld pijn in je rug hebben doordat je verkeerd loopt.”

### Op welk terrein heb je veel gehad aan wetenschappelijk onderzoek?

„Bijvoorbeeld bij het trainen van de kleine voetspiertjes. Je hebt in je voeten twee soorten voetspieren: extrinsieke, die aanhechten in je onderbeen en zo naar je voet doorlopen, en intrinsieke, die alleen in je voet zijn aangehecht. Die laatste spiertjes blijken het bij veel mensen een stuk minder goed te doen. De oorzaak daarvan is de belemmerende werking van schoenen op de beweging van onze voeten. Als je die voetspiertjes traint, wordt de balans beter, neemt vooral bij ouderen de kans om te vallen af.



▲ © Getty Images/Science Photo Libra

Ik train dus nu heel veel kleine voetspiertjes. Daarvoor was tot 2015 nauwelijks interesse. Maar wetenschappelijk onderzoek heeft dat aangezwengeld. Als je conventionele schoenen draagt met een wat hogere hak en ondersteuning aan de binnenkant van de voet, dan zijn de kleine voetspiertjes veel minder ontwikkeld dan van mensen die zogeheten barefoot-schoenen dragen, schoenen met een natuurlijke voetvrijheid. Die schoenen zijn heel flexibel, heel plat en geven de tenen voldoende ruimte.”

### **Heb je voortdurend het gevoel dat je zit te repareren omdat mensen de verkeerde schoenen dragen?**

„Uit wetenschappelijk onderzoek blijkt dat er twee grote oorzaken zijn voor voetproblemen: schoenen en een trauma omdat je bijvoorbeeld door je enkel bent gegaan. Als het gaat om een flink trauma, dan zie je dat het looppatroon daarna blijvend is veranderd en leidt tot allerlei klachten. Niet alleen aan de voeten, ook aan de heupen en de rug.”

### **Als iemand binnenkomt met klachten, kijk je eerst naar de schoenen?**

„Sowieso. Op mijn diapresentatie zie je twee röntgenfoto's van iemands rechtervoet. Op de eerste staat hij blootvoets, op de andere in een conventionele schoen. Dan zie je wat dat met de tenen doet. Die worden in de schoen bij elkaar gedrukt. Uit onderzoek blijkt dat hoe beperkter die tenen kunnen bewegen, hoe meer invloed dat heeft op de afwikkeling van je voetstap en op de doorbloeding.”

**De voeten zitten het verst van de ogen. Zijn ze mede daarom de meest verwaarloosde lichaamsdelen?**

„Dat vind ik wel. We hebben sportscholen op elke hoek van de straat en daar doen we bijna allemaal oefeningen op schoenen die we bij het strikken te strak hebben aangetrokken waardoor de voetspiertjes nauwelijks kunnen bewegen. Als een gewricht niet beweegt, beweegt de spier ook niet en wordt hij slapper, lui. Dus we besteden heel veel aandacht aan alle spieren boven de enkel, maar alles daaronder wordt verwaarloosd.”



### **Hebben we altijd baat bij innovatie?**

„Met hightech hardloepschoenen is het aantal blessures niet omlaaggegaan. Waarschijnlijk doet die innovatie toch niet zo veel als bedrijven willen doen geloven. Zo promoveerde een Groningse sportarts in 2014 op onderzoek naar hardloopblessures en de innovatie van de antipronatieschoen. Pronatie is de beweging van je voet naar binnen toe. Bij veel sportzaken worden er analyses gedaan en dan wordt er gezegd 'kijk, de ene voet beweegt meer naar binnen dan de ander' en krijg je een antipronatieschoen die dat moet belemmeren. Uit wetenschappelijk onderzoek blijkt echter dat het doodnormaal is dat mensen links en rechts verschil hebben in pronatie en dat de mate ervan niets zegt over de kans op klachten. Van het verhaal achter de pronatieschoen blijft dus weinig over. Toch wordt die nog steeds veel verkocht.”

### **Welke oefeningen zouden we moeten doen om onze voeten in conditie te houden?**

„Doe allereerst mobiliteitsoefeningen voor de enkel. Een stijve enkel kan leiden tot hielspoorklachten of een klemzittende zenuw in je voorvoet en vormt tevens een risicofactor voor het krijgen van een scheve grote teen. Doe ook oefeningen met je kleine voetspiertjes: probeer met je tenen kleine voorwerpen op te pakken en te verplaatsen, of leg een handdoek voor je op de grond en trek die met je tenen naar je toe. Draag zo flexibel mogelijke schoenen. En leer anders je veters strikken, in tenenstand. Niet met de voet plat op de grond maar met de voet gekromd, leunend op je tenen. Met de voet plat op de grond staat de wreef op zijn laagste punt. Als je dan de strik aantrekt, kan de wreef nooit meer normaal omhoog komen. Dat belemmert je loop. Ik moet eigenlijk een nieuw strikdiploma in het leven roepen.”