


Hardlopende voeten, waar let je op?

VOETEN TESTEN EN TRAINEN

 Cecile van der Sanden

Je traint of begeleidt als trainer vele tientallen hardlopers per week. Al die hardlopende voeten lopen anders en hebben verzorging nodig. Cecile van der Sanden, sportpodotherapeut en de eerste Trailrunning Trainer van Nederland gaat in op testen, trainen en verzorgen van voeten.

Van jongs af aan ben ik gaan hardlopen en blijven hardlopen, inmiddels bijna een halve eeuw. Die loopervaring is er dus wel, de trainerservaring is wat minder. In 2015 heb ik de opleiding tot hardlooptrainer gevolgd, in 2018 ben ik trailrunning trainer geworden, de eerst van Nederland zelfs. Inmiddels geef ik enkele jaren training aan mijn eigen clubje: run7days. Ik ben een groot voorstander van preventie, het voorkomen van gezondheidsklachten.

Sportpodotherapie is een prachtig vak en daarbinnen is de voetfunctie super belangrijk. Via de voet worden de krachten op de ondergrond overgebracht. Wanneer iemand mijn praktijk CSPN in Bommel binnenstapt, wordt het looppatroon al meteen bekeken, beroepsdeformatie. Dan volgt er eerst een intake gesprek waarin bepaalde zaken aandacht krijgen:

- Hulpvraag wordt uitgediept
- Blessurehistorie

- Medische behandelingen, medicatie, beeldvormend onderzoek (echo, x-foto, MRI)
- Eigen verantwoordelijkheid voor de 'blessure'
- Trainingsfrequentie, intensiteit, trainingen.
- Belasting in dagelijks leven: werk/privé.

Hierna wordt zowel in stand- als in zit de statiek bekeken: hoe staan de voeten, de knieën, de heup. Zijn er 'huidafwijkingen', is er eelt, hoe zien de nagels er uit? Hoe 'ziet de pijn er uit': is het een spier-, pees-, huid-, gewrichtsprobleem? Daarna volgt het functieonderzoek: beweeglijkheid van gewrichten, met aanvullende testen. Vervolgens wordt er naar het looppatroon gekeken en een RS-scan gemaakt. Het looppatroon wordt binnen, blootvoets bekeken, en buiten kan gerend worden. Op de RS-scan zijn onder meer gaitline en drukprofielen, af te lezen. Natuurlijk wordt het schoeisel niet vergeten! Zowel de dagelijkse- als de sportschoenen worden geïnspecteerd: lengte, breedte, binnen-

zool, bovenwerk, slijtagepatroon. Aan het eind van het onderzoek wordt er een conclusie getrokken en de behandeling besproken. Dat kunnen diverse therapieën zijn: een tijdelijke therapie om dingen te proberen, sportzolen, aanpassing aan huidige (sport)zolen, taping, eelt- nagelbehandelingen, trainingsadvies en oefeningen.

Als hardlooptrainer heb je te maken met een groep mensen die allemaal verschillend zijn, qua postuur, qua leeftijd, qua lenigheid, qua karakter, qua snelheid, maar ook qua hardlooptechniek en voetfunctie. Er is geen gemiddelde te noemen. Daardoor kan de ene loper een bepaalde oefening ook makkelijker uitvoeren dan de ander en moet de trainer daar ook anders mee omgaan.

WAT ZIE JE ALS TRAINER?

Waar kun je als hardlooptrainer op letten qua voetfunctie, wat zie je?

- Bewegelijkheid in de enkel: wanneer deze beperkt is, vooral in de 'dorsaalflexie' (dat is de beweging als je de tenen naar je neus trekt): een kortere pas, springende loop, vergrote pronatie als compensatie, plaatsing van de voeten is anders: tenen wijzen naar buiten.
- Bewegingsbeperking in het grote teen gewricht: de loper wikkelt meer dan normaal af over de buitenzijde (kleine teen) van de voet. De schoenslijtage is 'afwijkend' en de loper kan klagen over rugklachten, peesplaatklachten.
- Schoeninspectie: links-rechts verschil qua schoenslijtage, bovenwerk schoen is verschillend.
- Kneeing-in: knieën gaan tijdens hardlopen/oefeningen te ver naar binnen. De oorzaak kan de voetstand zijn, maar dit kan ook komen door een heup, of stabiliteitsprobleem.

DOE-TIPS VOOR DE TRAINER

Hoe kun je als trainer de voetfunctie verbeteren of beïnvloeden?

- Laat je lopers de schoenen uit doen en inspecteer elkaars schoenen. Nog leuker is het als diegenen met dezelfde schoenmaat elkaars schoenen eens aan trekken: let op de reacties!
- Blote voeten: evenwichtsoefeningen, hinkelen, losmakende oefeningen.
- Lopers over een stoeprand of over een smalle lijn laten lopen: fijn voetenwerk met de nadruk op coördinatie. In het bos is dit nog mooier met het lopen over een lijn, vanwege de ongelijke grond.
- Als je in het bos traint, zoek een plek op met veel takken en boomwortels en daar tikkertje in laten spelen: veel voetenwerk in actie!

- Een weerstandelastiek om je benen of voeten: versterk de voeten en benen! De elastieken zijn makkelijk mee te nemen en je kunt enorm variëren in oefeningen.
- Na de training schoenen uit: iedereen zelf zijn voet laten mobiliseren: draaien, trekken, duwen, je kunt niets kapot maken. Je zal dan zien dat er verschillen in bewegingsuitslag zijn.
- Vetering schoenen: wanneer je de schoen te hard dicht veteret kan dit problemen op de voetrug geven: met name door de afknelling van zenuwen.
- Bij een te brede schoen kan juist teveel beweging in de voorvoet ontstaan, waardoor er een zenuwbeknelling in de voorvoet kan ontstaan. Dat heet Mortonse neuralgie.
- Bij heuveltraining: laat de loper niet de hele voet op de grond zetten, maar echt met de 'voorvoet de heuvel' op. Dit geeft minder trekkracht op de achillespees en de kuitspieren en zo versterk je de kuitspieren.

Hardloopschoenen: de schoenkeuze is zeer individueel! Pasvorm, breedte, lengte, demping, functie en hieldrop: alles is belangrijk! Een wedstrijdschoen is vrij licht, heeft meestal een lage heeldrop (hakhoogte) en geeft weinig steun. Dit is in contrast met een schoen voor een duurloop (hoe lang?!). Die meer demping en steun geeft. De heeldrop (verschil in hoogte tussen voorvoet en hiel) is een verhaal apart. De meeste gangbare hardloopschoenen hebben vaak een 10mm. Heeldrop, dus je staat op een 'hak' van 1cm. De natural running schoenen, hebben geen hakhoogte, of een veel lagere hak waardoor eerder een voorvoetlanding ontstaat.

Sokken: Iedereen heeft zo zijn eigen smaak, gevoel bij een sok, hetzelfde wat betreft schoenen. In koude omstandigheden is het niet verstandig enkelsokken te dragen. Zo krijgt de achillespees direct contact met de kou. Dus een iets langere sok zou beter zijn. Bij extra koud weer kunnen compressiekousen, naast compressie ook voor extra warmte zorgen. Qua materiaal: sokken



VOORBEELD VAN EEN BLOEDBLAAR. BEPAAL BIJ BLAREN EERST OF JE WEL OF NIET DOORPRIKT.

met een natuurlijke vezel zoals, wol, merino of bamboe houden warmte beter vast, geven ook geen geur af.

VAN DE OPBOUW VAN DE HUID NAAR ZELFZORG

De huid, het grootste orgaan van de mens, weegt ongeveer 10 kilo bij een volwassene. De huid is opgebouwd uit drie lagen: de opperhuid, lederhuid en onderhuid en heeft vele functies: bescherming tegen externe invloeden: uv-stralen, stoten, druk, vuil en tegen bacteriën. Daarnaast wordt de warmtehuishouding door de huid geregeld en houdt het letterlijk en figuurlijk ons lichaam bijeen. Zonder huid drogen we uit, denk aan blaren, brandwonden. Verder voelen we met de huid en tonen we er emoties mee.

De opperhuid heeft een hoornlaag ter bescherming. Ontstaat er meer druk, dan ontwikkelt zich eelt. Eelt is een dode huidlaag die bescherming biedt en geen water door laat. Wanneer de druk op een plek continu hoog is kan er een likdoorn ontstaan, die klachten kan geven.

De huid heeft haren: je kunt er mee voelen, je kunt er je temperatuur mee regelen ('kippenvel') en haren bieden bescherming tegen de zon. Haren bestaan uit dode cellen, vandaar dat je het niet voelt als je ze knipt.

Je nagels bestaan uit hoornstof (keratine, is een vezelig eiwit), ze liggen in het nagelbed waar ook bloedvaten in uit komen (roze

kleur). De belangrijkste functie van de nagels is de bescherming van de zenuwuiteinden in de toppen van de vingers, waardoor er geen eeltvorming plaatsvindt op de vingertoppen. Door de aanwezigheid van de nagels behoudt een mens/dier dus het gevoel in de vingertoppen. Daarnaast kun je met nagels 'snijden' verwondingen aanbrengen, maar ook voorkomen.

WAT KUN JE ZELF DOEN AAN VOETVERZORGING:

- Een gezonde huid heeft een vetlaag (talg) die belangrijk is, dus niet te heet en te vaak wassen, met zo min mogelijk zeep.
- Bij een droge huid de voeten dagelijks insmeren met een pH-neutrale voeten crème. (Bekende merken zijn: Gehwol, La Reine)
- Als je de huid wat wilt 'harden' kun je dagelijks de voeten insmeren met kamferspiritus: het bevordert de verharding van de huid. Dit kun je ook doen bij zweetvoeten.
- Eelt kun je zelf bijhouden met een nagelvijl: twee keer in de week de droge voet vijlen zodat er geen dikke randen ontstaan. Bij dikker eelt een eeltrasp gebruiken.
- Likdoorns zijn moeilijk zelf te verwijderen, daar kun je CSPN voor consulteren.

DE ENE LOPER KAN EEN BEPAALDE OEFENING MAKKELIJKER UITVOEREN DAN DE ANDER EN DE TRAINER MOET DAAR OOK ANDERS MEE OMGAAN.



- Bij weke voethuid: huid goed laten drogen, ventileren. Niet te snel sokken of schoeisel aandoen. Huid insmeren met goede crème.
- De nagels van de tenen recht afknippen, geen hoekjes wegknippen! Zijn de nagels te hard, vijl ze dan korter of 'minder hoekig' met een nagelvijl.
- In de zomer bij heet weer of na een lange trail de voeten koelen in een bak water met ijs: maximaal 20 minuten
- Laat de nagels niet te lang worden, dat kan druk in de schoen geven.
- Ingegroeide nagel: er is een wond aanwezig! Goed schoon houden met alcohol. Vijf minuten een soda bad nemen. Droog, schone sokken, schoenen schoon houden, drukvrij leggen en oppassen voor infectie!
- Koude voeten/wintertenen: voeten dagelijks zelf masseren met Arnica massage olie. Ook kunnen wisselbaden helpen. Sokken van merino wol zouden goed kunnen doen.
- Blaren: zorg voor een optimale huidconditie. Test sokken, zalven en schoenen. En krijg je toch blaren dan heb je de keuze om ze wel of niet door te prikken. Wanneer het een erg kleine blaar is en niet veel last geeft, is het verstandiger deze heel te laten. Het lichaam lost het vocht weer op en de kans op infectie blijft uit.
- Wanneer je de blaar wel door wilt prikken: eerst de huid goed ontsmetten met alcohol/sterilon. Ook de naald waarmee je de blaar doorpikt ontsmetten. Het beste kun je de blaar aan twee kanten inprikken en zo met een steriel gaasje

of ontsmette doek de blaar leegdrukken. Het vocht kan nu aan twee kanten weg. Daarna de blaar en omliggende huid weer ontsmetten. Afdekken met een steriel gaasje of wondpleister als je niet meteen hoeft te sporten. Als je meteen de trails op wilt dan moet je de blaar dakpansgewijs (afhankelijk van de grootte van de blaar) afplakken met leukoplast. Dan plak je dus over de blaar heen! Heel erg oppassen met het verwijderen van de leukoplast, je kunt de blaarhuid mee eraf trekken en dan heb je een open wond te pakken. Verder zijn er nog middelen zoals Compeed om blaren mee af te dekken of preventief te plakken.

Preventie gaat bij CSPN altijd boven behandeling, dat wil zeggen dat als het lichaam het zelf kan oplossen, ik geen therapie voor schrijf. Het lichaam triggeren met oefeningen, gedrag en motivatie positief beïnvloeden, de loper de confrontatie met zichzelf aan laten gaan. Soms betekent dit pas op de plaats, rust of massage. Dan weer betekent het juist meer gaan oefenen, meer initiatief nemen. In de gezondheidszorg streef ik naar preventie: voeten laten screenen voordat er klachten komen. Waarom niet jaarlijks naar de sportpodotherapeut, net zoals jaarlijks naar de tandarts?



Cecile van der Sanden is looptrainer, sportpodotherapeut en eigenaar van praktijk CSPN in Bemmelen.



CECILE VAN DER SANDEN: "TIP VOOR TRAINERS. BIJ HEUVELTRAINING: LAAT DE LOPER NIET DE HELE VOET OP DE GROND ZETTEN, MAAR ECHT MET DE 'VOORVOET DE HEUVEL' OP!"