

Slim hulpmiddel of valkuil voor blessures?

Lopen op blote voeten



In 2009 verscheen 'Born to Run' van Christopher McDougall. Het begin van een wereldwijde hype: weg met die dikke loopschoenen, lang leve het lopen op blote voeten, terug naar de natuur, lopen zoals de mens het al duizenden jaren deed. Het idee was verleidelijk: sterkere voeten, minder blessures, een natuurlijker looppatroon... Inmiddels zijn we bijna 20 jaar en honderden studies verder. Wat weten we nu écht over blootvoets en minimalistisch lopen? En belangrijker: wat kan jij als loper met die kennis?

TEKST: **YVONNE BONTEKONING, VOETKUNDIGE EN BEWEGINGSANALIST BIJ VOETENTRAINING.NL**
FOTO'S: **YVONNE BONTEKONING EN SHUTTERSTOCK**





Wie zijn loopschoenen uittrekt, past meteen zijn looptechniek aan. Onderzoek laat steeds hetzelfde beeld zien: blootvoets lopen leidt tot een hogere pasfrequentie, een kortere stap en een verschuiving van een hiellanding naar een midden- of voorvoetlanding. Belangrijk gevolg: een hogere pasfrequentie vermindert de kniebelasting en kan klachten aan de voorkant van de knie verminderen.

Maar – en dit is een cruciaal punt – je hoeft niet blootvoets of op *barefoot* schoenen te gaan lopen. Deze aanpassingen in je looppatroon zijn los te koppelen van de schoen. Een hogere pasfrequentie van 170 à 180 passen per minuut kan je ook aanleren op je gewone loopschoenen, bijvoorbeeld met een metronoom-app (een app die een constant ritme of constante tik of piep laat horen waarop je de passen afstemt, red.). De schoen is dus niet de sleutel. De looptechniek wel.

HET OVERBELASTINGSPROBLEEM

Hoewel je blootvoets of op *barefoot* schoenen automatisch beter landt, is het ook risicovol om deze switch te maken. Tegenover de voordelen staat een keerzijde die niet onderschat mag worden. Het lopen op *barefoot* schoenen verhoogt de belasting op de middenvoetsbeentjes met gemiddeld 28,7%. Een groot overzichtsonderzoek naar overstapstrategieën concludeerde dat stressfracturen in de middenvoet het vaakst voorkomen bij de overgang naar *barefoot* schoeisel.

Het probleem is biologisch: pezen en botweefsel passen zich veel langzamer aan dan je conditie. Je uithoudingsvermogen zegt 'ja', maar je botten en pezen zijn er nog niet klaar voor. En dat risico wordt versterkt door een factor die zelden wordt benoemd.

DE VERGETEN FACTOR: JE VOET IS AL VERZWAKT

Hier zit de kern van het probleem. De meeste lopers dragen al decennialang gewone schoenen, niet alleen tijdens het lopen, maar de hele dag. Die schoenen hebben vrijwel allemaal een zogenoemde teensprong: de neus van de schoen krult omhoog, waardoor je tenen in rust al licht geheven staan. Klinkt onschuldig, maar de gevolgen zijn groot.

De Harvard-onderzoeksgroep van de 'barefoot professor' Daniel Lieberman toonde aan dat zo'n teensprong ervoor zorgt dat de kleine spieren aan de onderkant van je voet – de spieren die je tenen buigen en je voetboog spannen bij de afzet – tot 31,6% minder hard hoeven te werken. Jarenlang minder werken betekent: zwakkere spieren. De onderzoekers stellen dat dit de verzwakte voeten verklaart die je ziet bij mensen die hun hele leven schoenen dragen.

Bij de huidige generatie carbonschoenen is dit effect nog sterker. Die combineren een extreme teensprong met een stijve carbonplaat. De stijve carbonplaat neemt het werk van de spieren rond de bal van de voet over. De carbon-schoen levert dus maximale energieruggave, maar maakt je voet van binnen inactiever.

Dat dit niet overdreven is, blijkt uit vergelijkend onderzoek. Ridge et al. (2018) vonden dat de Tarahumara-indianen – die gewoonlijk blootvoets lopen – aanzienlijk sterkere voetspieren hebben dan Amerikanen die altijd schoenen dragen. Aibast et al. (2017) zagen hetzelfde bij tieners in Kenia: wie blootvoets opgroeit, heeft sterkere tenen en een actievare voetboog.

Dit verklaart waarom de overstap naar *barefoot* lopen voor veel lopers zo risicovol is. Het is niet alleen een kwestie van 'te snel opbouwen' – de voet is structureel al verzwakt voordat je begint.

DE ECHTE LES: TRAIN JE VOETSPIEREN

Als de *barefoot*-beweging ons één ding heeft geleerd, is het dat sterke voetspieren ertoe doen. En het goede nieuws: je kan die spieren gericht trainen zónder je schoenen uit te doen bij het lopen.

Suda et al. (2020) lieten zien dat acht weken gerichte voetspiertraining bij recreatieve lopers leidde tot meer spiermassa in de voet én een krachtigere afzet. Taddei et al. (2020) toonden aan dat een voetspiertrainingsprogramma het aantal loopblessures verlaagde. Recente overzichtsstudies bevestigen het beeld: voetspiertraining verbetert kracht, balans en bewegingscontrole (Jaffri et al., 2023). De meest actuele overzichtsstudie (Haelewijn et al., 2024) concludeert dat zowel gerichte oefeningen als het dragen van *barefoot* schoeisel in het dagelijks leven de kleine voetspieren sterker maken.

De best onderzochte oefening is de *short-foot exercise*: je trekt als het ware de bal van je voet naar je hiel toe, waardoor je voetboog zich spant, zonder dat je je tenen kromt. Eenvoudig, maar effectief.



Bekijk het artikel op de website via de QR-code voor een uitgebreide uitleg.

Voetspiertraining verdient dus een vaste plek in je trainingsweek, net als core-oefeningen en krachttraining. Juist als je regelmatig op carbonschoenen loopt, is het slim om de spieren die door de schoen worden 'ontzorgd' apart te trainen.

WANNEER BAREFOOT WÉL PAST, EN DE LES VAN DE KINDERVOET

Betekent dit dat blootvoets of minimalistisch lopen zinloos is? Nee. Als je het rustig opbouwt, is het juist goed om al je dagelijks bezigheden op blote voeten of *barefoot* schoenen te doen. Je voetspieren worden er sterker van. Loop je niet specifiek voor een afstand of tijd, maar net voor het vrije loopgevoel op het strand of in het bos? Als je dit volgens een opbouwschema aanpakt, werkt het prima. Lage intensiteit, gevarieerde ondergrond, geen prestatieprikkel, dat is een veilige context.

En er is nog een belangrijke nuance. Alles wat ik hierboven beschrijf – schoenen met teensprong, verzwakte voetspieren, verhoogd blessurerisico – geldt niet voor kinderen die van jongs af aan op blote voeten of in *barefoot* schoenen lopen. Onderzoek laat zien dat kinderen die gewoonlijk blootvoets lopen sterkere voetspieren en een beter functionerende voetboog ontwikkelen. De kindervoet is enorm kneedbaar: tot ongeveer het twaalfde levensjaar vormen de voetbotten zich nog en worden de voetspieren opgebouwd. Wie kinderen in die fase de ruimte geeft om blootvoets te bewegen en te spelen – of schoenen kiest die de voet niet beknellen noch dempen – investeert in voeten die een leven lang meegaan. Stevige kinderschoenen zijn daarbij eerder een risico dan een bescherming.

CONCLUSIE

De *barefoot*-beweging leerde ons iets waardevols. We weten nu beter hoe onze voeten werken en wat er gebeurt als we ze decennialang in schoenen stoppen.

Maar de vertaalslag naar de looppraktijk vraagt nuance. Voor de prestatiegerichte loper weegt het risico op overbelastingsblessures niet op tegen de voordelen van blootvoets lopen, zeker niet als je voeten al jaren zijn geconditioneerd door schoeisel met demping, stijfheid en teensprong. Mijn advies? Train in plaats daarvan je pasfrequentie, investeer in gerichte voetspiertraining en geef je voeten in het dagelijkse leven zo veel mogelijk de ruimte. Dat is de échte les van *barefoot* running.



HANDBOEK VOOR DE KINDERVOET

Wil je meer weten over de ontwikkeling van de kindervoet en hoe je als ouder sterke voeten stimuleert? In het *Handboek voor de kindervoet* (Bontekoning & Hoogeveen, 2024, Golazo Media) lees je alles over de normale voetgroei van 0 tot 12 jaar, de risico's van verkeerd schoeisel, en praktische oefeningen en spelletjes voor elke

leeftijd. Inclusief tips voor het kiezen van de juiste (*barefoot*)schoenen voor je kind.

Meer informatie: www.sportsmedia.nl/handboek-voor-de-kindervoet.html

