



Skischoen advies

Skischoenen vormen een belangrijk onderdeel van de ski uitrusting. Goede skischoenen verbeteren de skiprestaties, zorgen voor minder blessures en ongevallen. Waar let je op bij het kopen van skischoenen?

Verschil skischoenen mannen en vrouwen

Houd rekening met het lichaamszwaartepunt. Dit is bij mannen en vrouwen vaak verschillend. Vrouwen moeten tijdens het skiën meer naar voren kunnen leunen dan mannen. Skischoenen voor vrouwen zijn daarom minder hoog en stijf in vergelijking met skischoenen voor mannen. Daarnaast bestaat er ook een verschil in skischoenen voor beginnende en gevorderde skiërs.

Skischoenen bij kinderen

Skischoenen voor kinderen verdienen ook aandacht. De kindervoet is over het algemeen smaller. Het is belangrijk dat kinderskischoenen dat ook zijn. Daarnaast bieden kinderskischoenen meer flexibiliteit. Het lichaamsgewicht van kinderen is minder in vergelijking met volwassenen. De kinderskischoen is daarom lichter en kost minder spierkracht om goed te besturen.

Mondopoint: skischoenmaten

Het is goed om te weten dat de maten van skischoenen niet worden uitgedrukt in reguliere schoenmaten, maar in zogenaamde mondopoint (MP). Deze maat geeft de lengte van de blote voet in centimeters en is de binnenmaat van de skischoen. Een voorbeeld van een skischoenmaat is 26.0. Deze maat staat voor een voetlengte van 260 mm (staand gemeten).





Skischoenen passen

Het passen van de skischoenen moet zittend. Pas skischoenen met je eigen skisokken en in de middag gebeuren. Voeten worden gedurende de dag ongeveer een halve maat groter door het verwijden van de bloedvaten in de voeten. Om de skischoen aan te kunnen trekken open je alle gespen en de bovenste strap. Vervolgens trek je aan de tong van de skischoen terwijl de voet in de skischoen glijdt. Duw de hiel stevig in de zool van de skischoen. Vervolgens maak je eerst de onderste gesp dicht en zo verder omhoog. Tot slot sluit je de gesp zo strak mogelijk. De hiel van de voet moet gefixeerd zitten en mag niet omhoog komen bij het buigen van de enkel.

Juiste lengtemaat skischoen

De skischoen test je door te gaan staan en vijf keer door de knieën te zakken. Geef dan zoveel mogelijk druk op de tong van de skischoen. Tijdens het naar voren buigen van de enkel mogen de tenen niet tegen de voorkant van de skischoen komen, indien dit het geval is betekent dit dat de skischoen te klein is. Als je juist meer weerstand nodig hebt, zet de gespen dan strakker. Staan de gespen op de strakste stand probeer dan een kleinere skischoen. Een te ruime skischoen zorgt ervoor dat je minder goed de ski's kan besturen en ga je inleveren op skitechniek. Daarnaast bestaat er de kans dat je koude tenen krijgt. Te kleine skischoenen kunnen o.a. drukplekken veroorzaken en problemen geven aan de zenuwen in de voorvoet.

Juiste breedtemaat skischoen

Indien er sprake is van een brede (voorvoet)voet dan kan een goede bootfitter de skischoenen breder maken. Er wordt dan gebruik gemaakt van verschillende bootfit tools. Eerst wordt de voet staand opgemeten. De voet is staand namelijk breder dan wanneer men zit. Als de skischoen op een goede manier breder is gemaakt dan zal dit direct merkbaar zijn. De skischoen mag ook niet te breed worden, want dan bestaat de kans dat er stuurproblemen ontstaan. Opmaat gemaakte skischoenen is ook een optie, dan worden direct de juiste lengte- en breedtemaat opgemeten.

Skischoenen- en zolen op maat

Ondanks dat er tijdens het passen van skischoenen rekening wordt gehouden met bovenstaande adviezen, is het mogelijk dat er (pijn)klachten aanwezig blijven. Veelvoorkomende klachten zijn: scheenbeenklachten, dove of tintelende tenen of krampklachten. Er bestaat de mogelijkheid om met behulp van een 3D-scan maatwerk skischoenen te maken. Daarnaast is het ook mogelijk om opmaat gemaakte skizolen te laten vervaardigen.

Flexibiliteit van skischoenen

De "flex" van een skischoen is een indicator voor hoeveel kracht er nodig is om de schacht van de schoen naar voren te buigen, oftewel "flexen". Hoe stijver de skischoen, des te meer kracht er nodig is om de enkel te buigen. De stijfheid van een skischoen wordt aangegeven middels de 'flexindex' en kan per skischoenmerk verschillen.

Houd bij het bepalen van de flex rekening met het terrein waar je gaat skiën. Als je graag op harde ondergronden skiet, is het advies om te kiezen voor een stijvere skischoen. Ga je graag off piste? Kies dan voor een zachtere skischoen.

Tevens spelen de lengte en het gewicht een belangrijke rol. Als je relatief klein en of licht bent, heb je misschien niet genoeg lichaamsgewicht om een stijve schoen te bedienen. Het is aan te raden om dan een lagere flex te kiezen. Als je daarentegen relatief veel lichaamsgewicht hebt, kun je beter voor een stijvere schoen kiezen.

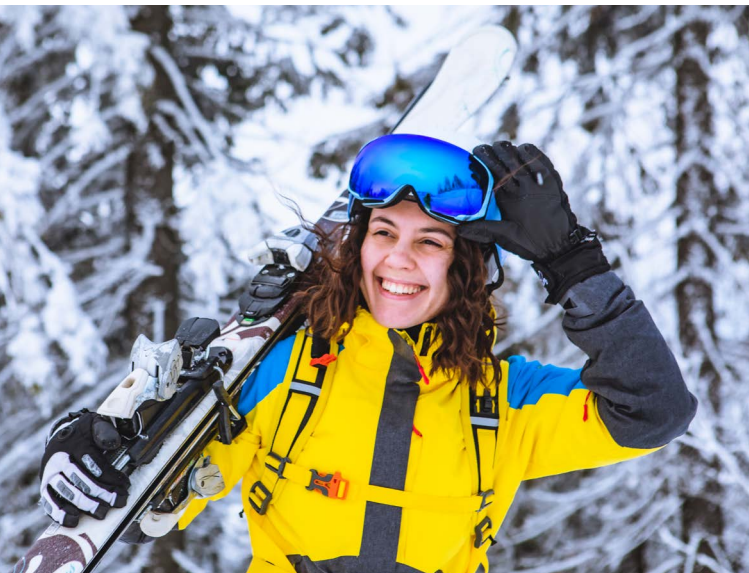
Onderhoud van skischoenen:

- Sluit de gespen niet te strak wanneer de skischoenen worden uitgetrokken. Op deze manier blijft de skischoen in de juiste vorm
- Laat de skischoenen na gebruik goed drogen. Je kunt hiervoor eventueel speciale verwarmingselementen kopen
- Wissel de skischoenen altijd om voor gewone schoenen tijdens de après ski. Zo voorkom je beschadigingen aan de skischoenen
- Haal aan het einde van de skivakantie de binnenzool uit de buitenschoen. Neem zowel de binnen schoen als de buiten schoen af met een sopje en laat ze los van elkaar goed drogen. Als alles droog is, voeg ze dan weer samen en berg de skischoenen op
- Bewaar de skischoenen in de daarvoor bestemde tas en altijd op een donkere, koele en droge plek

Wie zijn wij?

RondOm Podotherapeuten bestaat uit een groot team van enthousiaste en vooraanstaande (sport)podotherapeuten, MSU-echografisten en bewegingswetenschappers, dat ondersteund wordt door zooltechnici en secretariële medewerkers. Dit team van professionals heeft de krachten gebundeld om de hoogst haalbare kwaliteit van zorg te leveren.

www.rondompodotherapeuten.nl



Koude voeten tijdens het skiën

Koude voeten is een veel gehoorde klacht tijdens het skiën. Dit kan veroorzaakt worden door te grote skischoenen. Tevens kunnen te smalle skischoenen of te strakke binding ook zorgen voor koude voeten aangezien de bloedvaten dan afgekneld kunnen worden en de bloeddoorstroming niet optimaal is. Tot slot is het belangrijk om ervoor te zorgen dat de skischoenen- en sokken bij het aantrekken goed droog zijn.

Skischoenen vervangen

Hoelang gaan skischoenen mee? Dat is afhankelijk van de intensiteit van het gebruik en de kwaliteit. De grootste slijtage vindt doorgaans plaats aan de buiten schoen. Het plastic droogt uit en wordt broos. Ook is het goed om de binding met de ski in de gaten te houden, deze kan in de loop van de jaren functioneel afnemen. Vervang skischoenen bij intensief gebruik, meerdere weken per jaar, preventief eens in de vijf tot zeven jaar. Bij minder intensief gebruik, één of twee weken per jaar, gaan de skischoenen zo'n 10 jaar mee. Het is ook goed om te weten dat in de loop van de jaren je voeten kunnen veranderen en dat de pasvorm daarmee ook veranderd. Een adequate skischoen voorkomt onveilige situaties op de piste, pijnklachten en blessures.

