

**Random**<sup>®</sup>  
Het leven loopt lekkerder.



**Sportschoen-  
advies**

## Sportschoenadvies

Sportschoenen zijn speciaal ontworpen voor een bepaalde sport. Het ontwerp van de sportschoen is gericht op het bieden van grip (terrein en ondergrond), lichaamsbouw en de manier waarop u beweegt. Vaak spelen ook ondersteuning, stabiliteit en demping van de sportschoen een belangrijke rol.

(Sport)podotherapeuten zijn experts op het gebied van biomechanica: hoe een persoon beweegt tijdens het sporten. (Sport)podotherapeuten helpen de sporter om beter te bewegen. Er worden adviezen gegeven over materiaal, over belasting en belastbaarheid en over de terugkeer naar de sport. Sportschoenadviezen kunnen helpen om:

- Makkelijker en comfortabeler te bewegen;
- Sneller te bewegen door verbeterde sportprestaties;
- Veiliger te bewegen en de kans op blessures te verkleinen.

## Random<sup>®</sup>

Random Podotherapeuten is onderdeel van Random. Random laat mensen lekkerder door het leven lopen. Lopen draagt zowel letterlijk als figuurlijk bij aan een gezond en gelukkig leven.

**Random<sup>®</sup>**  
Podotherapeuten



## **De belangrijkste onderdelen van een sportschoen:**

**Het bovenwerk:** is niet alleen het "mooie" deel van de sportschoen, het beschermt, biedt comfort en bedekt de voeten. Het bestaat vaak uit verschillende materialen. Het bovenwerk bestaat uit de teenbox, de veters, de tong en de hielomsluiting. Sportschoenen zijn vaak zo gemaakt dat u geen stiksels of naden voelt. Ook wordt veel aandacht besteed aan ventilatie om oververhitting tijdens het sporten te voorkomen.

**De teenbox is de ruimte voor de tenen:** Tijdens het sporten zwellen de voeten op. Daarom is het belangrijk dat de tenen genoeg ruimte hebben in de lengte, de breedte en de hoogte. Bij sommige sportschoenen, zoals trailschoenen, is de teenbox zo gemaakt dat te veel aan water kan worden afgevoerd.

**De veters:** zorgen ervoor dat de schoen goed om de voet zit. Er zijn verschillende manieren om veters te strikken die helpen om druk en wrijving te voorkomen. Platte veters of veters met speciale wax blijven vaak beter zitten en geven zo de beste steun.

**De tong:** is de losse strook onder de veters. De tong biedt bescherming tegen de druk van de veters en helpt bij het aan- en uittrekken van de schoenen.

**Een stevige hielomsluiting (het contrefort):** is het achterste deel van de schoen, dat stabiliteit biedt voor de enkel en de achtervoet. Een stevig contrefort vermindert de kans op het zwikken van de enkel.

## Zooleenheid

De zolen van een sportschoen bestaan vaak uit meerdere delen. Deze worden apart gemaakt en aan elkaar gelijmd, zoals bij hardloopschoenen.

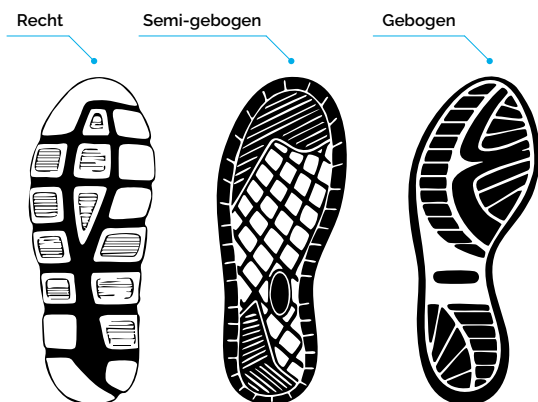
De binnenzool kan los of vast in de schoen zitten. Vaak kunt u de binnenzool eenvoudig vervangen door een op maat gemaakte sportzool.

De tussenzool zorgt voor demping en geeft energie terug. Meestal is deze gemaakt van EVA-materiaal (schuim) of gel. Een dikkere tussenzool geeft vaak meer demping. De belangrijkste taak is om de schok op te vangen tijdens het landen. De tussenzool biedt ook steun en is flexibel. De duurzaamheid van het materiaal van de tussenzool is belangrijk. Deze mag niet te snel slijten. Trends op het gebied van sportschoenen zijn nieuwe ontwikkelingen van het materiaal van de tussenzool.

## Ondersteuning van de tussenzool

Bij hardloopschoenen kunt u kiezen hoeveel steun u wilt. Er zijn neutrale schoenen zonder extra steun en schoenen met veel stabiliteit. Stabiliteitsschoenen geven extra ondersteuning bij de voetboog, vaak in de vorm van een "antipronatieblok". Schoenen met dit blok zijn over het algemeen zwaarder en stugger. Maar tegenwoordig zijn de meeste (hardloop)schoenen neutraal. Tot slot hebben sommige sportschoenen een "shank". Dit is een ondersteunend stukje tussen de binnen- en de buitenzool. De "shank" verstevigt de sportschoen in het midden en kan hierdoor beter tegen buig- en wringbewegingen. Het zorgt ervoor dat de sportschoen buigt onder de voorvoet.

Het is goed om de sportschoenen te bekijken: heeft de tussenzool een andere kleur, vorm of hardheid? Een (sport) podotherapeut kan u adviseren welk type tussenzool het beste bij u past.



De buitenzool maakt direct contact met de grond, moet slijtvast zijn en voldoende grip bieden. Als u bijvoorbeeld een hardloopschoen vanaf de onderkant bekijkt kan het opvallen dat de buitenzool recht, soms half gebogen is of zelfs erg gebogen is. De vorm van de buitenzool geeft informatie over hoeveel de sportschoen "corrigeert" tijdens het bewegen.

## **Hieldrop**

De hieldrop, of "offset", is het verschil in dikte van de zool tussen de hak en de voorvoet. Deze kan tussen de 0 en 12 mm liggen, afhankelijk van de sportschoen. De juiste hoogte van de hieldrop is belangrijk voor de manier waarop u beweegt tijdens het sporten en kan helpen blessures te voorkomen. Het advies over de hoogte van een hieldrop hangt af van hoe stijf de voet is en hoe flexibel de kuiten zijn. De hieldrop heeft ook zeker invloed op de stand van het heupgewricht en het bekken. Het is belangrijk om bij het kopen van nieuwe sportschoenen rekening te houden met de hieldrop van de oude schoenen. Dit advies geldt vooral voor hardloopschoenen.

## **Gewicht**

Het gewicht van de sportschoen is belangrijk voor het comfort en de manier van lopen. Lichtere schoenen zijn vaak prettiger voor wedstrijden, maar kunnen minder stevigheid bieden.

## **Meerdere sportschoenen**

Het kan nuttig zijn om meerdere paren sportschoenen af te wisselen, vooral als u veel rent tijdens het sporten. Uit wetenschappelijk onderzoek blijkt dat het afwisselen van sportschoenen tijdens de training het risico op blessures kan verkleinen. Wij adviseren om je nieuwe sportschoenen af te wisselen met je oude sportschoenen en het gebruik langzaam op te bouwen, om te voorkomen dat de overstap te groot is.



## Tips bij het kopen van nieuwe sportschoenen

- Koop nieuwe sportschoenen het liefst aan het einde van de dag. Voeten kunnen in de loop van de dag iets dikker worden.
- Pas nieuwe sportschoenen altijd met uw sportsokken.
- Pas altijd beide sportschoenen, dus voor uw linker- en rechervoet. Het is normaal dat de ene voet iets langer kan zijn dan uw andere voet. Koop schoenen altijd op basis van de langste voet.
- Pas schoenen altijd staand en test de schoenen lopend en rennend uit. Als u op de voet staat, is deze langer dan wanneer u zit.
- Kies de juiste lengte- en breedtemaat. Sportschoenen vallen qua maat anders dan schoenen voor het dagelijks leven.
- Om te kijken of de schoen goed past, kunt u de binnenzool eruit halen. Ga met uw sportsokken op de binnenzool staan. Zorg dat uw tenen op de binnenzool passen, zowel in de lengte als in de breedte. Aan de voorkant moet u genoeg ruimte hebben (ongeveer 1 tot 1,5 cm, afhankelijk van uw sport). Dit helpt om blessures en pijnlijke nagels te voorkomen. Sommige schoenen, zoals klmschoenen, zijn een uitzondering.
- De juiste lengtemaat kunt u ook bepalen op basis van afmetingen in centimeters. Deze maat is hetzelfde voor alle sportschoenmerken. De centimetermaten staan in sportschoenen meestal onder "CM" of "JP" beschreven.
- Vrouwen met brede voeten kunnen erover nadenken om een herenmodel te kopen. Let hierbij wel op dat een "vrouwen-voet" een smallere hiel heeft in vergelijking met een "mannen-voet". Dit kan problemen veroorzaken wanneer een dame een herenmodel sportschoen draagt.
- Een stevige hielomsluiting (contrefort) zorgt voor minder kans op het zwikken van uw enkels. De stevigheid van de hielomsluiting is te beoordelen door er met uw duim druk op uit te oefenen.
- Controleer de teenbox. Hebben uw tenen voldoende ruimte in de lengte, breedte en om te bewegen? Raken uw tenen de bovenkant? Dan kan dit pijn veroorzaken.
- Draag doordeweeks (in het dagelijks leven) zo veel mogelijk verschillende schoenen, dit zorgt voor variatie in de belasting.
- Als laatste tip, laat u niet verleiden door sportschoenen-trends zoals kleur en ontwerp. Het beste is om 3 verschillende sportschoenen te passen. Kies voor het model welke het meest comfortabel aanvoelt. Er is bewijs dat comfort één van de belangrijkste onderdelen is voor goede prestaties!

## Tijdig vervangen van sportschoenen

Om blessures te voorkomen is het belangrijk om op tijd nieuwe sportschoenen te kopen. Controleer elk jaar de slijtage van de sportschoenen. Waar moet u op letten:

- Bekijk de slijtage van de buitenzool.
- Controleer de tussenzool. De tussenzool kan verharden maar ook te zacht worden waardoor de sportschoenen stabiliteit verliest.
- Kijk of er plooiën in de lengte van de tussenzool zitten.
- Controleer de hielomsluiting (contrefort). Deze kan minder stevig worden, vooral als de schoenen niet goed worden aan- of uitgetrokken. Gebruik een schoenlepel om dit te voorkomen.
- Beoordeel het bovenwerk op slijtage. Voel ook aan de binnenkant ter hoogte van de tenen of er slijtage voelbaar is.
- Vergelijk de linker- en rechterschoen. Ziet u verschil in slijtage?
- Plaats beide sportschoenen op een vlakke ondergrond. Beoordeel de stabiliteit en of de sportschoen rechtop blijft staan.

## Outlet sportschoenen & materiaalmoetheid

Ook al worden sportschoenen niet gedragen, na ongeveer 3 jaar kan de demping in sportschoenen verdwijnen. Het is belangrijk om de productiedatum te controleren bij het kopen van oudere modellen. Bij hardloopschoenen is ook het aantal gelopen kilometers van belang om op tijd de schoenen te vervangen.

## Conclusie

Er is geen algemeen advies voor het beste merk of model sportschoen. Een sportschoen kan blessures niet volledig voorkomen, maar kan wel een positieve of negatieve invloed hebben op het herstel. Houd deze 3 gouden regels in het achterhoofd bij het aanschaffen van nieuwe sportschoenen:

- 1. Focus op draagcomfort:** Het allerbelangrijkste bij het kiezen van sportschoenen is dat deze comfortabel aanvoelen. Probeer verschillende modellen en merken uit en kies degene die het beste bij uw voeten past.
- 2. Test meerdere schoenen:** Bezoek een gespecialiseerde sportzaak en probeer minimaal 3 paar schoenen uit.
- 3. Luister naar uw gevoel:** Laat u niet beïnvloeden door de mening van anderen. Wat voor de één een geweldige schoen is, kan voor u misschien niet werken.



## Afspraak maken?

Maak direct online een afspraak via [onze website](#).

Heeft u vragen of wilt u liever telefonisch een afspraak maken? U kunt ons iedere werkdag bereiken op 088-1180500 (van 08:00 tot 17:00 uur).

Wij zijn werkzaam op veel locaties in Nederland. Kijk voor het overzicht van onze locaties op [onze website](#).

