

Loopschoenen

Bijscholing VAT, Runners Lab, Zwijndrecht September 2018.

De winkel van loopschoenen die Jempi Wilsens startte in 1980 in Beveren is een groot bedrijf geworden. Er werken ongeveer 100 personen in de 4 vestigingen in Vlaanderen en meer bepaald in Zwijndrecht, Paal-Beringen, Vilvoorde en Gent. Het is een bedrijf geworden dat samen werkt met veel universiteiten, sportschoebedrijven en Olympische committees van over gans de wereld. Op de voorbije Europese kampioenschappen waren er 30 finalisten die liepen op sportschoenen speciaal voor hen ontworpen in Paal waar het testlabo gevestigd is. Als je de namen hoort van atleten die de voorbije 30 jaar hier gepasseerd zijn voor individuele begeleiding dan val je achterover. En niet alleen atletiekers maar ook voetballers, basketters, fietsers, tennissers, enzovoort.

Het nieuwe wereldrecord op de marathon is gelopen op een schoen van hun lab en ook onze Europese kampioen op de marathon Koen Naert liep op een zool van Runners lab. Nochtans is een speciale zool niet voor iedereen nodig. Begin met een neutrale schoen en leg er zo nodig een aangepaste inlegzool in maar dit zou enkel nodig zijn voor zo'n 5% van de lopers. Vooral voor mensen met een holvoet. De meeste Afrikaanse afstandslopers hebben platvoeten en zij lopen zonder problemen op een gewone schoen. In de winkel van Runners lab wordt iedereen persoonlijk getest en bekeken. Zij hebben ongeveer 120 modellen in huis waaruit de gespecialiseerde verkopers kiezen naargelang het resultaat van een looptest waarbij ze de loper filmen langs achter maar ook over een drukplatform dat vooral informatie geeft over de afwikkeling van de voorvoet. In de nabije toekomst zullen schoenen niet meer in de fabriek worden gemaakt maar ter plaatse worden "geprint" met een 3D printer. Vanaf begin 2019 starten zij met deze techniek voor toplopers en de verwachting is dat rond 2025 de helft van de schoenen zo zullen gemaakt worden. Eerst de voeten meten en dan de schoen maken op maat! Op dit moment duurt het nog 8 minuten vooraleer zo'n schoen af is.

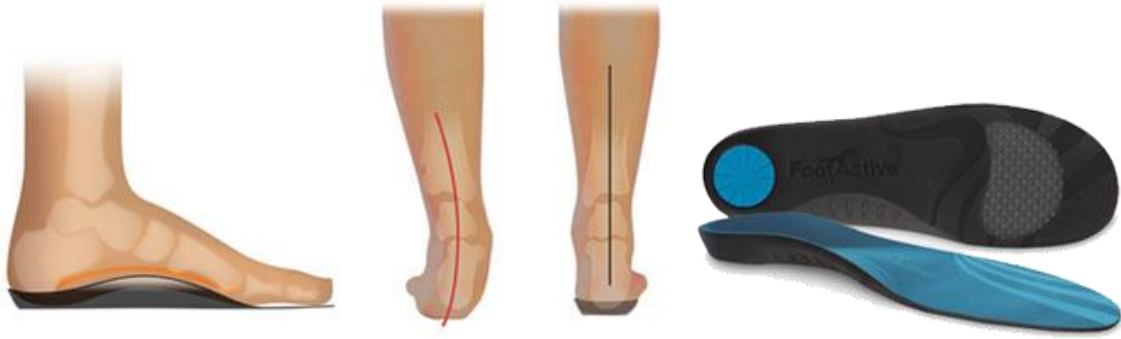


Hoe de juiste loopschoen dragen?

- Ga naar een speciaalzaak met ervaren en goed opgeleide verkopers die een dynamische loopanalyse laten uitvoeren met een film van de voetafwikkeling en een afdruk met het drukplatform om de afwikkeling van de voorvoet te kennen.
- Draag verschillende merken door elkaar (wel hetzelfde "type" schoen)
- Al wie meer dan 3 keer per week loopt moet minstens 2 paar schoenen hebben omdat het herstel van het PVA in de binnenzool minstens 48 tot 72 uur nodig heeft na belasting. Gebruik jouw schoenen dus niet dag na dag want dan gaan ze heel snel verslijten.
- Draag het type schoen aangepast aan het soort training. Een langzame duurloop vraagt een andere schoen dan een intervaltraining. De voetafwikkeling verschilt bij verschillende loopsnelheden. Voor snelle trainingen een soepele schoen, voor duurlopen een stevigere schoen.
- Wanneer zijn schoenen versleten? In de jaren 1990 hadden de meeste merken PU (polyurethaan) als materiaal voor de zool. Daarmee kon je zo'n 1500 km lopen vooraleer ze versleten waren. Nu hebben de schoenen PVA (polyvinylalcohol) als materiaal en dat is minder bestand tegen belasting. Voor de meeste merken is de schoen versleten na zo'n 800 tot 1000 km lopen. Nikes zijn minder stevig en gaan maar zo'n 600 km mee en Brooks zijn steviger en gaan zo'n 1200 km mee.
- Wanneer weet je dat een schoen versleten is?
 - Druk met je duim op de zool van de voorvoet. Bij een nieuwe schoen heb je veel weerstand, bij een oude schoen nog maar weinig.
 - Als de zool op de zijkant van achter weggesleten is.
 - Als de hielkap wegzakt.



- Loop niet veel op spikes op harde ondergrond.
- Elke atleet zou 1 x per week gedurende 20-25 minuten op zijn/haar blote voeten moeten lopen op gras om de voetspieren te ontwikkelen.
- Beter zo lang mogelijk op een "neutrale" schoen lopen zonder correctie. Bij 5% van de lopers is de binnenkant van die schoen na 200-300 km doorgezakt. Deze lopers hebben een schoen nodig die extreem proneren (naar binnen kantelen) tegen gaat. Eventueel is een hardere inlegzool al voldoende.



- Steunzolen zijn enkel nodig bij holvoeten wat dikwijls de oorzaak is van rugproblemen.
- Atleten met platvoeten hebben het minste blessures.
- De grootste oorzaak van blessures is een beenlengteverschil.
- Loopschoenen kunnen veel van kwaliteit verschillen alhoewel het model zagezegd gelijk is gebleven aan het vorige. Zo wordt Nike Pegasus al 36 jaar gemaakt maar waren de schoenen van 2017 allemaal van mindere kwaliteit met heel slechte demping. Je bent dus nooit zeker dat "hetzelfde" type ook voor jou goed zal zijn.
- Wanneer is een speciale test noodzakelijk? Enkel voor atleten met herhaaldelijk blessures. Een 2D test kost ongeveer 200 Euro en een 3D test 300 Euro. Nadien krijg je een verslag + raad om oefeningen te doen. Best dat je een kiné of podoloog of dokter mee brengt.
- Bij een gewone pastest van schoenen in de winkel van Runners Lab wordt er geen extra kost aangerekend maar krijg je wel de hulp van een kenner.

Roger Embrechts