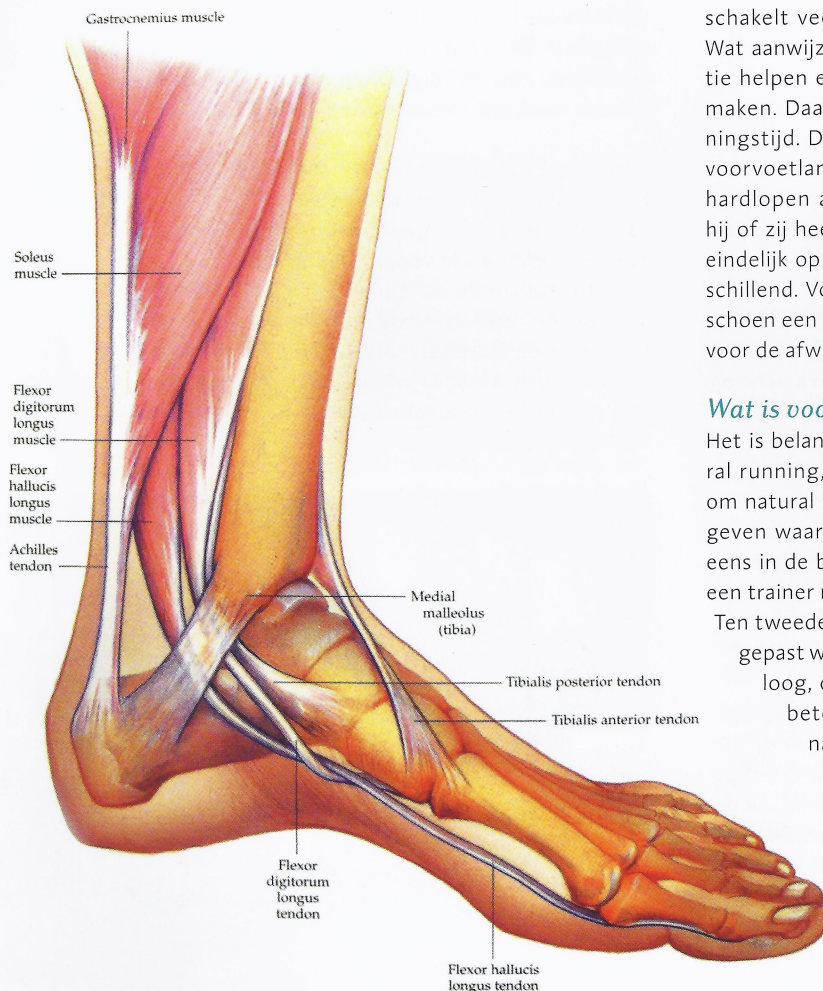


### Overpronatie

Bij deze ontwikkeling naar slappere loopschoenen denk je als podoloog meteen aan het grote percentage overpronateurs. Die kunnen er dan niet op lopen, of wel?

Ja dat kan wel. Als je op je hiel landt, is er vanaf het moment van het eerste grondcontact tot de hele voet aan de grond is (IC tot midstance), onder andere geen spanning op de triceps surae, de tibialis posterior, de flexor hallucis longus en de flexor digitorum longus. Er is dan immers sprake van een snelle plantairflexie van de voet. De pronatiebeweging kan dan ook slecht geremd worden. Genoemde spieren zijn bij een mid-/voorvoet landing veel sneller actief, omdat de hak pas na het eerste contact van de voorvoet naar beneden gaat. De pronatie is bij een midden- of voorvoetlanding dus veel geringer.



### Is natural running voor iedereen geschikt?

Technisch gezien, als de voeten en onderbeenspieren sterk genoeg zijn, is natural running voor iedereen geschikt. Dit geldt niet voor extreme anatomische afwijkingen, en daar zit nou net het probleem. Onze voetspieren zijn namelijk slecht ontwikkeld. We lopen bijna altijd in schoenen. Tenen kunnen dan niet spreiden en niet plantair flecteren, voet- en kuitspieren worden lui. Dan komt er nog bij, dat we onze looptechniek moeten aanpassen, zoals aan het begin van dit artikel is uitgelegd.

Als je direct op minimalistische schoenen of op blote voeten gaat lopen, gaat dit vanzelf. Mits je het maar rustig opbouwt. De tijd die je daar voor nodig hebt is heel verschillend en per individu anders. Voor het echte *barefoot running* staat al snel minimaal twee jaar gewenning en je start met stukjes hardlopen van 20-50 meter.

Bij het gebruik van natural runningschoenen bestaat de kans dat het niet helemaal vanzelf gaat. De zool schakelt veel sensorisch feedback uit de voet uit. Wat aanwijzingen over loophouding en pasfrequentie helpen enorm om een goede overschakeling te maken. Daarbij komt natuurlijk een ruime gewenningstijd. Dit is per individu anders. Denk aan een voorvoetlander (iemand die bijvoorbeeld voor het hardlopen aan voetbal of handbal heeft gedaan); hij of zij heeft dit ook zo geleerd. Hoe ver je er uiteindelijk op kunt lopen is per persoon ook heel verschillend. Voor sommigen blijft de natural running-schoen een tweede schoen voor het kortere werk en voor de afwisseling.

### Wat is voor de podoloog van belang?

Het is belangrijk de gedachte te weten achter natural running, hoe een schema gemaakt kan worden om natural running op te bouwen en aan te kunnen geven waar informatie gevonden kan worden. Kijk eens in de buurt bij een hardloopvereniging of daar een trainer rondloopt die hier actief mee bezig is.

Ten tweede moet het protocol voor het testen aangepast worden. Je moet testen als een sportpodoloog, dus terwijl iemand hardloopt. Wandelen betekent namelijk landen op de hiel en bij natural running is dit absoluut niet het geval. Je moet ook een uitspraak kunnen doen over of iemand dit kan aanleren, dus moet je weten wat er met de druk onder de voet gebeurt tijdens het hardlopen. Een enkel mag wel naar binnen staan, als dit de anatomische bouw van de voet is, maar dan moet de druk onder de voet wel