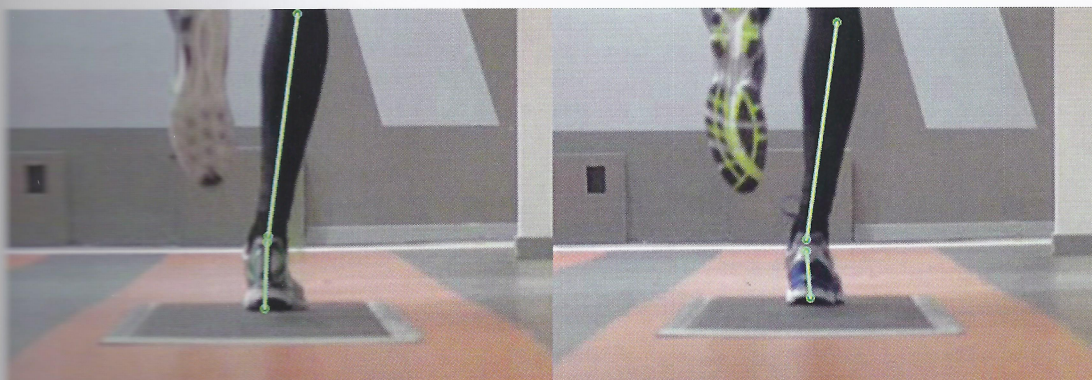


Krachten bij hiellanding (ATF = Achilles Tendon Forces; GRF = Ground Reaction Forces).

neutraal verlopen in de tijd. Het liefst wil je dit ook controleren met een schoen aan en misschien wel na een half uurtje lopen op een dergelijke schoen. Bedenk dat je wel de voorvoet dient uit te lijnen, dus een voorvoet varus zou je misschien aan moeten pakken. Verdiep je dan ook goed in deze materie, want het is echt anders analyseren dan wandelen met een hiellanding. In ieder geval is een sportzool voor een natural runningschoen iets totaal anders dan een zool voor algemeen dagelijks leven met een dempende grondplaat en sportafdekje. De laatste inzichten laten zien dat de slijtage van natural runningschoenen toch ook regelmatig de hiel betreft. Je kunt dus wel willen dat iemand zijn loopstijl verandert, maar dat is nog niet zo eenvoudig.

Ontwikkeling

De sportpodologie is door deze ontwikkeling ineens veel leuker geworden. Niet alle antwoorden zijn nog gevonden. Je moet daarom ook zelf onderzoek doen, nadenken en afspraken maken met klanten, verwijzers et cetera. Het is aan te raden eens in de buurt een clinic natural running mee te doen. ●



Links: slappe natural runningschoen Saucony Kinvara met een voorvoetlanding versus rechts neutrale normale runningschoen Asics-Camulus met een hiellanding.

Referenties

1. Kerrigan DC, Kafosky ME, Lelas JL, Riley PO. Man's Shoes and knee joint torques relevant to the development and progression of knee osteoarthritis. *J. Rheumatol* 2009;30:529-533
2. Kerrigan DC et al. The Effect of Running Shoes on Lower Extremity Joint Torques. *PM&R* vol 1, Iss 12, 2009, 1058-1064.
3. *Born to run*, Christopher Mc Dougall, ISBN 978-1861978776
4. *Natural running*, Danny Abshire, ISBN 878-1-934030-65-3
5. *Barefoot running*, Dr. Craig Richards and Thomas Hollowell, ISBN 978-1-61564-062-1
6. *Hardlopen. Biomechanica en inspanningsfysiologie praktisch toegepast*, Frans Bosch en Ronald Klomp, ISBN 90-352-2275-X
7. *Malcolm Balk, Master the Art of Running*, London: Collins & Brown, 2009
8. Daniël Lieberman e.o. 2010. Foot Strike patterns and collision forces in habitually barefoot versus shod runners. *Nature* 463: 531-35