

Barefoot walking en Blessurepreventie

In de wereld van sport en atletische prestaties staat **blessurepreventie centraal**. We zijn voortdurend op zoek naar methoden en technieken om het **risico op blessures te verminderen**. Een vaak over het hoofd gezien, maar zeer efficiënte benadering van blessurepreventie is het **lopen op blote voeten**.

Barefoot walking, of eenvoudigweg lopen zonder schoeisel, heeft de afgelopen jaren meer erkenning gekregen als een natuurlijke en praktische manier om de **gezondheid van de voeten te verbeteren**, de **spieren** van de onderste ledematen te **versterken** en het **risico** op bepaalde **blessures** te **verminderen**. De betekenis van deze praktijk ligt in haar vermogen om de **verbinding tussen onze voeten en de grond te herstellen**, een verbinding die enigszins verloren is gegaan in de moderne wereld van zachte schoenen en kunstmatige oppervlakken.



Hier zijn **enkele belangrijke redenen** waarom barefoot walking essentieel is voor blessurepreventie in de sport:

1. **Verbeterde voetkracht en stabiliteit:** Lopen op blote voeten vraagt **activatie** van de **intrinsieke spieren** van de voeten, die vaak worden verwaarloosd bij het dragen van schoenen. Deze spieren spelen een cruciale rol bij het behouden van **de stabiliteit en balans in de voet**. Sterkere en stabielere voeten zijn beter in staat om de stress en impact van sportactiviteiten te weerstaan.
2. **Verbeterde proprioceptie:** Proprioceptie is het vermogen van het lichaam om de **positie en bewegingen van de ledematen in de ruimte** waar te nemen. Lopen op blote voeten verscherpt de proprioceptie door de voetzolen bloot te stellen aan verschillende texturen en oneffen oppervlakken. Verbeterde proprioceptie draagt bij aan een **beter lichaamsbewustzijn**, wat het risico op blessures als gevolg van misstappen of onhandige bewegingen kan verminderen.
3. **Natuurlijke mechanica gangpatroon:** Moderne schoenen veranderen vaak onze natuurlijke stap- en looppatronen. Door te bewegen op blote voeten wordt het natuurlijk verloop van deze patronen opnieuw gestimuleerd. Deze **normalisering van**

het gangpatroon kan het risico op blessures door herhaalde stress, zoals scheenbeenklachten of stressfracturen, verminderen.

4. **Verbeterde spieractivatie:** Barefoot walking **activeert een groter aantal aan spieren in de benen en romp**. Deze spieren werken samen om de **houding** van het lichaam te ondersteunen en **stabiliteit** te bieden, waardoor de belasting op geïsoleerde spiergroepen wordt verminderd.
5. **Blessurepreventie door adaptatie:** Door **geleidelijk aan** barefoot walking in de dagelijkse routine te implementeren, zullen de voeten zich aan de toegenomen belasting en nieuwe info aanpassen. Deze aanpassing kan helpen om het risico op overbelastingsblessures te verminderen door **veerkracht in de voet en de enkel op te bouwen**. **Bijvoorbeeld:** dagelijks 10 minuten door de tuin wandelen of het blootsvoets uitoefenen van een aantal stabilisatie oefeningen.

N.B.:

- Hoewel de voordelen van lopen op blote voeten overtuigend zijn, is het **belangrijk om het uitoefenen er van met voorzichtigheid te benaderen en de intensiteit en duur geleidelijk aan op te bouwen**.
- Voorbeelden van oefeningen: <https://anyasreviews.com/foot-exercises-transitioning-barefoot-shoes/>