

Artikel "Op een holletje uit die dure hardloopwinkel"





IK WANDEL EEN SPORTWINKEL IN. EEN OLIJKE VERKOPER WIL METEEN ALLES WETEN OVER MIJN MANIER VAN HARDLOPEN

Ik kocht in mijn volwassen leven precies twee paar hardloopschoenen. En ik gebruik ze allebei nog steeds. Het eerste paar schafte ik twintig jaar geleden op de markt aan voor 17,50 (gulden), Asics, hoogstwaarschijnlijk nep. Vijf jaar geleden was ik in Amerika en kocht voor 30 dollar een paar Nikes, omdat sportschoenen daar zo goedkoop zijn. Als die Nikes net zo lang meegaan als de Asics, ben ik voorlopig onder de pannen. Beide schoenen lopen heerlijk en het profiel onder de zolen is nog redelijk. Wel beginnen de Asics bij de knokkels van de grote tenen wat slijtplekjes te vertonen. Ik gebruik de schoenen voor bootcampjes en hardlooptrondjes door het park. Ik maak er wekelijks lange en korte wandelingen mee en ik gebruikte ze voor een dam-tot-damloop, een halve marathon, een trailrun van 30 kilometer en een hele marathon. Je kan zeggen wat je wil van sportschoenfabrikanten: deze schoenen zijn onverwoestbaar.

MOET JE ZE ELK JAAR VERVANGEN?

Maar toch, als ik naar mijn afgetrapte, trouwe vodjes kijk - hun neuzen staan triomfantelijk omhoog en het hipheidsgehalte nadert dat van

een fossiel - vraag ik me regelmatig af: is het wel verstandig om zo gierig te zijn als het aankomt op sportschoenen? Moet je ze niet elk jaar vervangen? Is goedkoop geen duurkoop - in de zin dat ik mijn botten en gewrichten misschien ongemerkt te zwaar belast door al die jaren rond te rennen op goedkope schoenen waar vast alle demping en stevigheid uit is verdwenen?

Verlegen om meer info wandel ik een gespecialiseerde hardloopwinkel in. Meteen staat er een olijke verkoper naast me, die me het hemd van het lijf vraagt over mijn hardlooptgedrag. Vlak of hellingen, geasfalteerd of in de natuur? Hij wil een of andere analyse doen om te kijken of ik wel recht op mijn voeten sta - zo niet dan heeft hij tal van schoenen in de aanbieding die mijn stand corrigeren. En wist ik al dat ik mijn schoenen om de 500 kilometer moet vervangen omdat ik anders blessures kan krijgen? Ik schrik van de prijzen die aan al die dempende en corrigerende schoenen kleven: ze beginnen bij € 110 en gaan tot ver over de € 200. De indringendheid en informatiedichtheid van zijn verhaal vliegen me naar de keel, en met een smoes en het zweet op mijn bovenlip sta ik weer buiten. Mijn informatie over de vraag of ik op mijn vodjes kan blijven doorlopen, haal ik toch liever ergens anders vandaan.

GEEN SLIJTAGE VAN DE KNIËN

Ik bel bewegingswetenschapper Ellen Maas. Zij deed aan de Universiteit van Leuven onderzoek naar hardlopen, blessures en de belasting van het menselijk lichaam.

Op mijn vraag of het slecht is om op oude, goedkope schoenen te rennen, zegt zij: 'Als jij daar gelukkig mee bent, dan is het niet erg.' Hardloopschoenen worden gemaakt met een dempend laagje in de middenzool dat is bedoeld om de schokken een beetje te absorberen, legt ze uit. 'We weten dat in de loop van de tijd die demping vermindert. Fabrikanten zeggen dat je ze daarom regelmatig moet vervangen. Maar in onderzoeken ->

De overmoedige loper

Steeff Bredeweg is sportarts aan het Universitair Medisch Centrum Groningen. Hij deed onderzoek naar het ontstaan en voorkomen van hardloopblessures en promoveerde in 2014. Volgens Bredeweg zijn er maar twee factoren die het risico op een blessure vergroten: overbelasting en een eerdere blessure. Hij vond in de wetenschappelijke literatuur geen enkel bewijs dat goede hardloopschoenen met ingebouwde schokdempers of zolen die een scheve pas corrigeren, een gunstig effect hebben op het lichaam en blessures voorkomen - wat veel fabrikanten wel pretenderen. Sterker: dure schoenen zouden blessures juist in de hand kunnen werken omdat het supersonische schoeisel overmoedig maakt waardoor de loper zich overbelast en mogelijk geblesseerd raakt.

ONDERZOEK VAN HET TV-PROGRAMMA RADAR

Het tv-programma RADAR deed in 2015 onderzoek onder 31.383 testpanelleden naar de relatie tussen blessures en het type hardloopschoenen dat iemand draagt.

- 40 procent heeft weleens een blessure opgelopen door het hardlopen.
- Bij mensen die op specifieke hardloopschoenen rennen, is dit percentage hoger (42 procent). Dat komt waarschijnlijk omdat het schoeisel overmoedig maakt waardoor de loper zich mogelijk overbelast.
- 14 procent van de mensen die op schoenen lopen die niet specifiek voor hardlopen bedoeld zijn, hebben weleens een blessure gehad.
- Van alle mensen met een blessure denkt 33 procent dat er een verband bestaat tussen de blessure en de schoenen.

en, een veelvoorkomend probleem bij ouderen. Het is namelijk een vrij lineaire beweging: je knieën bewegen in een rechte lijn. Heel anders dan bij bijvoorbeeld voetballen, waar je veel zijwaarts beweegt. Als hardlopen geen knieslijtage veroorzaakt, dan veroorzaken hardloopschoenen dat ook niet.'

ZIT DIE MINDER DURE SCHOEN LEKKER?

Onderzoekers tonen wel aan dat dempende zolen mensen meer op hun hiel laten landen. Terwijl schoenen zonder schokabsorptie aanzetten tot landen op de bal van de voet. Maas: 'Dat laatste zorgt ervoor dat het lichaam zelf de meeste schokken opvangt.' Toch gaat het volgens Maas te ver om massaal op platte gympies te gaan rennen. 'Landen op de bal van je voet is belastend voor je achillespees en kuitspieren. Als je daar snel last van hebt, is demping juist prima. Andersom is landen op je hiel extra belastend voor je scheenbenen en knieën. Zitten daar je zwakke plekken, kies dan voor minder demping.' Daarmee wil Maas maar benadrukken dat onderzoeken informatie opleveren die gelden voor een algemene populatie. Zoals bijvoorbeeld dat een dure, dempende en corrigerende schoen over het algemeen genomen geen voordeel oplevert. Maar dat zegt nog niks over individuele gevallen. Maas: 'Levert die schoen jou wél voordeel op, koop hem dan vooral, als je het

ONDERZOEKEN TONEN AAN DAT OUDERE, MINDER DEMPENDE SCHOENEN NIET MEER BLESSURES OPLEVEREN



geld ervoor over hebt. Al kan het geen kwaad om ook een rondje te passen in een goedkope winkel. Want vind je daar een schoen die lekker zit, dan is dat ook goed.'

Oké, stel dat mijn schoenen ooit echt tot op de draad versleten zijn en ik hoef geen dure schoenen te kopen, waar schaf ik dan mijn sportschoenen aan? En waar let ik wél op? Heel simpel, zegt Maas: of de schoen lekker zit. Een kind kan het bedenken. Bij een winkel als Decathlon heb je schoenen in alle prijsklassen, vanaf een euro af zestien olopend tot boven de honderd. En de zaak is groot genoeg om er een stukje te rennen. Je mag sommige sportschoenen zelfs een maand proberen. Ideaal, want lekker zitten na rondjes rennen in de winkel is iets anders dan lekker zitten na tien kilometer in het bos. Ook Bristol en Scarpino hebben goedkope sportschoenen. Slaag ik bij zo'n goedkope winkel niet, dan kan ik altijd nog naar de speciaalzaak. Toch hoop dat ik een aankoop nog lang mag uitstellen. Leve mijn oude, goedkope vadjes! +