



Analyseren van wandelschoenen in relatie tot blessures

Door **Kim Peters**

Ronde 2 – nr. 12 PRAKTIJK BINNEN

Ronde 4 – nr. 48 PRAKTIJK BINNEN

Kim Peters (1972) is afgestudeerd Bewegingswetenschapper, Fysio- en Manueeltherapeute en werkzaam als manager bij het LoopCentrum, de grootste hardloop- en wandelspecialzaak van Nederland). Hier wordt gewerkt volgens het devies: wandelaars en hardlopers met comfort en zonder klachten en blessures laten sporten! Daarnaast heeft Kim veel ervaring als Nordic walking trainster.

Voor iedere wandelaar is het belangrijk om de juiste wandelschoen te dragen. Hierdoor is de kans op klachten of blessures kleiner. Of je nu de Vierdaagse gaat lopen, wekelijks een nordic walking training volgt of in het weekend een ronde wandelt in het bos, goed schoeisel vormt de basis en biedt demping, comfort en stabiliteit.

Als trainer ben je vaak het eerste aanspreekpunt voor cursisten in geval van klachten of beginnende blessures. In deze workshop leer je welke factoren rondom schoeisel van belang zijn in relatie tot blessures. Met de opgedane kennis ben je in de staat om een inschatting te maken of klachten die een wandelaar ervaart mogelijk met het gebruikte schoeisel te maken hebben. Je leert de belangrijkste criteria om een (gebruikte) wandelschoen te beoordelen.

We analyseren wandelschoenen en gaan onder ander in op:

- Het verschil in opbouw en functionaliteit van diverse merken en typen schoenen
- Voettypes en diversiteit in pasvorm van wandelschoenen
- De afwikkeling van voet en schoen
- Maatvoering lengte en breedte
- De combinatie met inlegzolen
- De combinatie met en wandelsokken en compressiekousen
- Anders veteranen, hoe en wat is het effect?

Tip: neem je eigen wandelschoenen mee want hier gaan we samen kritisch naar kijken.