

Leidt de dunne zool van barefootschoenen echt tot betere voeten?

Bij een deftige schoen hoort een stevige zool, toch? Barefootschoenen draaien die logica om: onze voeten floreren net bij een flinterdunne zool. Klopt dat uitgangspunt?

MICHIEL MARTIN



Minimale schoenen zijn in. Ze duiken op aan de voeten van celebrity's en op de catwalk van Prada. © GETTY IMAGES

Ik weet niet of je het echt een trend kunt noemen”, zegt professor Kristiaan D’Août (University of Liverpool/UAntwerpen) over ‘barefoot shoes’ of minimale schoenen. “De mens heeft zo’n 30.000 jaar op schoenen gewandeld die vaak niet meer waren dan een laagje leder of plantenvezel. Het is op die tijdlijn pas vrij recent dat voetboogondersteuning en een smalle leest de norm zijn geworden. Damping kennen we pas sinds de jaren 70.”

Eerder een heropflakking dus, maar het valt wel op: minimale schoenen zijn in. Ze duiken op aan de voeten van celebrity’s of op de catwalk van Prada, kopen doe je ze in een nieuwe speciaalzaak of op Temu. Vivobarefoot, het bekendste merk, zag de verkoop vorig jaar tot bijna een miljoen paar stijgen. “In mijn praktijk zie ik ze de laatste tijd steeds vaker”, zegt podoloog Arno Lutin.

In plaats van onze voeten in een “te klein doosje” te proppen, proberen ze een soort “tweede huid rond je voet” te vormen, zegt design-antropoloog Catherine Willems (KASK & Conservatorium, HOGENT). De schoenen hebben een dunne zool, doorgaans 3 à 7 millimeter, meer teenruimte en geen hielverhoging. Ze bieden geen enkele vorm van ondersteuning, enkel bescherming tegen kou en ondergrond.

GEBREKKIG EVENWICHT

Hoewel er ook in de mode een trend is van dikke, chunky zolen naar soberder design, lijken minimale schoenen vooral een gezondheidstrend. “Veel mensen krijgen op latere leeftijd voetproblemen”, zegt D’Août, die vanuit de biomechanica naar het verouderingsproces kijkt. “Dat heeft vaak een grote

impact op de levenskwaliteit.”

Aan de basis van veel van die problemen ligt een afgenomen kracht en gebrekkig evenwicht. Door ondersteuning uit schoeisel weg te halen, moet je voet meer werken. Na zes maanden op minimale schoenen, zo blijkt uit onderzoek van D’Août en Willems, zijn de intrinsieke voetspieren 57 procent sterker. “Op het niveau waar onze voetsterkte eigenlijk zou moeten liggen”, aldus D’Août. Ook op het vlak van stabiliteit is er een verbetering zichtbaar.

Als podoloog bekijkt Lutin het niet als een wondermiddel, maar vooral als een andere benadering van blessures. “Een blessure krijg je wanneer de belasting hoger is dan de belastbaarheid. Je kan de belasting verminderen, bijvoorbeeld via steunzolen, maar je kan ook de belastbaarheid verhogen, door voetspieren meer te activeren. Het ene is niet per se juister dan het ander.”

Sowieso zijn minimale schoenen niet voor iedereen. Wie reuma heeft, kan ondersteuning goed gebruiken. “Ik zou het ook afraden aan mensen met hielproblemen”, zegt podoloog Stephan Marien. Bij zenuwproblemen die het gevoel van de voetzool aantasten, zoals bij

‘Door de betere connectie met de grond voel je elk takje en ben je je bewuster van je bewegingen’

ARNO LUTIN
PODOLOOG

diabetes, zijn ze zelfs ronduit gevaarlijk. Het is vooral een manier om vitale voeten vitaal te houden.

Marien krijgt de vraag vooral met een preventieve insteek. “Van mensen die een ouder of grootouder hebben met een serieuze voetafwijking.” Dat kan dus lonen, zegt Lutin. “Door de betere connectie met de grond voel je bovendien elk takje en ben je je bewuster van je bewegingen. Dat maakt stappen erg leuk.”

Wie de switch wil maken, doet dat best niet overhaast. Meteen kilometers malen kan leiden tot overbelasting, bijvoorbeeld van de achillespees. Bouw dus geleidelijk op, zegt Lutin. “De eerste weken begin je met 2.500 stappen per dag, daarna ga je naar 5.000, enzovoort.” Of, in de zomer ga je wat vaker blootvoets door het leven. “Tegen de winter ben je dan klaar voor minimale schoenen”, zegt D’Août.

CIRCULAIR

Minimale schoenen gaan ook verder dan gezondheid, zegt Willems. Minder materialen - want minder lagen en lijmen - zijn interessant binnen een circulair verhaal. Daarnaast biedt het kansen om design te “dekoloniseren”. Veel van de kennis zit vandaag namelijk bij lokale schoenmakers en inheemse gemeenschappen. Door samenwerkingen op te zetten, is er voor hen een return mogelijk, zegt Willems.

Via de Future Footwear Foundation wordt de originele hunting sandaal van de San, een bevolkingsgroep in het zuiden van Afrika, nieuw leven ingeblazen, binnenkort zelfs 3D-geprint. Willems, momenteel in Namibië voor onderzoek, stelt: “Ik heb hier over de jaren heen zo’n 800 voeten onderzocht, en amper een hallux valgus (een scheve grote teen, MIM) gezien.”