

# Stappen naar een gezonder lijf



JE VÓELT JE NIET ALLEEN GEZONDER NA EEN STEVIGE WANDELING, DAT BÉN JE OOK. 'BEWEGEN WERKT EIGENLIJK NET ALS EEN PIL.'

**D**ichter bij jezelf komen, dichterbij de natuur, of bij het hogere. Een pelgrimstocht naar bijvoorbeeld Santiago de Compostella kan veel positieve gevolgen hebben. Onderzoekers van de Universiteit Utrecht voegen er nu eentje aan toe: hart en bloedvaten varen er wel bij, zo schrijven zij in een gezaghebbend medisch tijdschrift.

Utrechtse internisten volgden 29 mensen die in 12 dagen de laatste 280 kilometer van het populaire pelgrimspad naar de Noord-Spaanse stad wandelden. Hun cholesterolwaarden verbeterden zo duidelijk, dat het leek alsof ze er een pil voor hadden ingenomen. Ze vielen af en verloren centimeters tailleomvang. Helaas waren deze voordelen niet permanent: twee maanden na thuiskomst was alles weer normaal. Behalve het gemiddelde gewicht van de wandelaars; dat was nog steeds 2 kilo lager.

Voor veel mensen die geregeld de wandelschoenen aantrekken komt het onderzoek niet als een verrassing. Iets wat zo goed voelt, móet haast wel gezond zijn. Toch hebben wetenschappers lang gedacht dat wandelen niet zwaar genoeg is

om meetbare gezondheids-effecten op te leveren. Pas

## WANDELLEN WERKT BIJNA EVEN GOED ALS FITNESSSEN

kort geleden toonde een Nederlandse sportarts, Stephan Praet, aan dat je echt niet naar Santiago hoeft te lopen om ervan op te knappen. Praet vergeleek bij patiënten met diabetes een sportief wandelprogramma met niet al te zware medische fitness. Tot ieders verbazing werkte het wandelen bijna even goed als de fitness. Beide vormen van bewegen hadden direct effect, en niet alleen, zoals

gedacht, na maanden trainen. Uit ander onderzoek bleek dat het bloedsuikergehalte al na één training minder pieken vertoont. En dat is belangrijk, want waarschijnlijk zorgen juist die pieken voor de schade aan ogen, nieren,

hart en bloedvaten die van diabetes zo'n gevaarlijke ziekte maken. 'Bewegen werkt eigenlijk net als een pil', zegt Praet, tegenwoordig sportarts en onderzoeker aan het Erasmus MC in Rotterdam. 'Het werkt direct, en het effect houdt twee dagen aan. Maar daarna is het ook weer weg.'

Inmiddels zijn er nog meer gunstige gevolgen van sportief wandelen ontdekt. Zo helpt het bij te dikke mensen ook suikerziekte te voorkomen. En – handig bij een buikje – een fikse wandeling blijkt niet te leiden tot meer trek in eten of verhoging van de stoffen die een hongergevoel veroorzaken, zoals het 'hongerhormoon' ghreline. Wél houdt wandelen tijdens afvallen spiermassa in stand. Zodat de verloren kilo's er niet direct weer aanvliegen zodra het dieet is afgelopen.

Bij zo veel goed nieuws vraag je je af of er een addertje onder het gras zit. Dat addertje zit eigen-

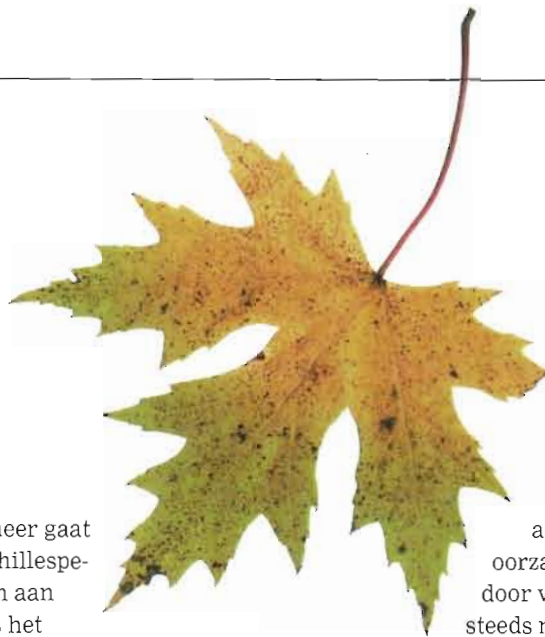


Bewegingswetenschapper **dr. Noël Keijsers** (1973) liep dit jaar zelf de Rotterdamse Marathon als vierde Nederlander in een tijd van 2.27. Bij de Sint Maartenskliniek onderzoekt Keijsers onder meer voetklachten, steunzolen en het effect van orthopedische ingrepen op voeten.



Sportarts en bewegingswetenschapper **dr. Stephan Praet** (1971) heeft veel aan zijn ervaringen als atleet bij de diagnose en behandeling van lastige voet- en onderbeenblessures. Eind 2007 promoveerde hij op zijn onderzoek naar de effecten van beweging bij mensen met diabetes. Een onderschatte ziekte, vindt hij.





**Wie weet raad?**

- ✓ Bij voetproblemen: De registerpodoloog of podotherapeut (zie [www.loop.nl](http://www.loop.nl)).
- ✓ Uitgebreidere klachten, chronische ziekte of twijfel over de gezondheid: een sportmedisch adviescentrum (zie [www.sportzorg.nl](http://www.sportzorg.nl)).
- ✓ Voor goede trainings-schema's en routes: atletiek- of wandelclubs. (zie [www.knbo.nl](http://www.knbo.nl), [www.nwb-wandelen.nl](http://www.nwb-wandelen.nl), [www.knau.nl](http://www.knau.nl)).

lijk net bóven het gras. Want wie meer gaat wandelen, moet wel zijn voeten, achillespeesen en knieën de gelegenheid geven aan al dat gewandel te wennen. Tijdens het onderzoek van Praet viel meer dan de helft van de deelnemers uit. Deels omdat ze er geen zin meer in hadden of ziek waren. Eenderde echter vanwege klachten van het bewegingsapparaat. Gelukkig zijn veel blessures met simpele maatregelen te voorkomen. Praet adviseert om te zorgen voor goede schoenen, en vervolgens de wandelingen rustig op te bouwen. Praet: 'Het gaat er niet om dat je binnen zes weken topfit bent, maar dat je over een jaar nóg lekker kunt sporten.'

achillespees te veroorzaken. Mensen die door vermoeidheid steeds meer over de binnenkant van hun voeten

gingen lopen, kregen het vaakst blessures. Keijsers en Stolwijk combineren alle meetgegevens in een computermodel dat voorspelt welke combinatie van voetstand, drukverdeling en looppatroon tot klachten leidt. Met als uiteindelijk doel het voorkomen van blessures. 'Tijdens de aanloop naar de volgende Vierdaagse

**'HET GAAT ER NIET OM DAT JE BINNEN ZES WEKEN TOPFIT BENT'**

willen we mensen met verhoogde kans op blessures tijdens de trainingsfase opsporen. En dan kijken of steunzolen de kans op klachten verlagen.'

**Trucs**

Ook gewone wandelaars kunnen hun voordeel doen met de conclusies van Stolwijk en Keijsers. Niet dat wandelen zo'n blessuregevoelige sport is, integendeel. 'Bijna iedereen die voeten heeft, kan wandelen', zegt voetenspecialist Robert Wonink, podoloog en opleider van generaties vakgenoten, fysiotherapeuten en artsen. Met gezond verstand en een paar simpele tips zijn de meeste blessures te voorkomen of te verhelpen. En wie minder dan tien kilometer wandelt, krijgt volgens Wonink eigenlijk zelden problemen.

Dat geldt ook voor mensen met probleemvoeten. Bijvoorbeeld door een scheve grote teen, waar veel vrouwen last van hebben. Of voor mensen met overgewicht, dat het risico van overbelasting met zich meebrengt. Podologen hebben een haast eindeloze lijst trucs in huis om ook de moeilijkste voeten aan de wandel te krijgen, vertelt Wonink. Van schoenadvies, via zooltjes en steunkousen tot Nordic walking poles, die overbelaste voorvoeten ontzien. Wonink: 'Maar de meeste mensen kunnen prima uit de voeten met gewoon goede schoenen.' ■

Een van de weinige onderzoekers die zich bezighouden met de effecten van wandelen op de voet, is bewegingswetenschapper Noël Keijsers van de Nijmeegse Sint Maartenskliniek. Hij heeft dan ook een van de grootste loopexperimenten ter wereld in de achtertuin: de Vierdaagse in Nijmegen. Voor wetenschappers als Keijsers is het wandelevenement een soort laboratorium. 'Een ideale gelegenheid om mensen met gevoeligheid voor blessures op te sporen', zegt Keijsers.

Samen met zijn collega Niki Stolwijk onderzoekt hij sinds 2008 de uitwerking van de Vierdaagsewandelingen op de voet. De eerste resultaten zijn nu net online gepubliceerd in een internationaal wetenschappelijk tijdschrift voor sportgeneeskunde. Extreem lang wandelen blijkt vooral pijn onder de voorvoet, het hielbeen en bij de

**Verder lezen**

Wandelen is één ding; u kunt meer doen om uw gezondheid te verbeteren. Het boek *Hart en vaten gezond* biedt gezonde tips en adviezen, informatie over risico's en preventie, en handige adressen en websites.



128 pagina's augustus 2010

Ledenprijs €12,25\*  
Niet-ledenprijs €15,50\*

**Bestellen?**

(070) 445 45 45  
[www.consumentenbond.nl/hartenvatengezond](http://www.consumentenbond.nl/hartenvatengezond)  
\*excl. €2,50 verzendkosten

# Tips en trucs

*Acht wandelklachten, en tips van podoloog Robert Wonink*

**1** *Zweetvoeten* zijn vervelend, want natte voeten verweken, en krijgen sneller blaren. 'Smeer de voeten eens in met een deoroller met antitranspirant, ook tussen de tenen.' En kies schoenen die vocht goed opnemen en afvoeren. Ook ondersokken kunnen helpen.

**2** *Brandende, pijnlijke voetzolen.* Vaak veroorzaakt door schuifkrachten in de schoen of doorzakken van de voet. Een goede schoen biedt vaak soelaas, soms zijn steunzolen nodig.

**3** *Pijnlijke tenen en blauwe nagels.* Oorzaak: te kleine schoenen. Tijdens het lopen wordt de voet langer. De tenen stoten dan tegen de neus.

**4** *Schimmelinfecties* maken de huid dun en kwetsbaar. Met blaren en kloven als gevolg. Wonink: 'De nagel, de huid én de schoen moeten worden behandeld met een schimmel-dodend middel.'

**5** *Pasvorm.* Vaak zijn schoenen te breed of te smal. 'Met losse veters moet de schoen al aan de voet blijven zitten', zegt Wonink. Schuifkrachten – en dus blaren en pijn – liggen anders op de loer.

**6** *Pijnlijke achillespezen,* vaak doordat de voet steeds naar binnen knikt. 'Dat kan aanleg zijn, maar ook komen door te zachte zolen', zegt Wonink.

**7** *Een stijve grote teen,* met daardoor knieklachten. 'Als de grote teen niet afwikkelt, ga je over de buitenkant van de voet lopen', legt Wonink uit. En dat kan leiden tot serieuze meniscus- en knieschijfproblemen.

**8** *Stijve enkels.* 'Als de enkel te stijf is, komt de hiel te snel omhoog tijdens het lopen', zegt Wonink. De voorvoet raakt overbelast, met daardoor pijn onder de kopjes van de middenvoetsbeentjes, eeltvorming en diepe blaren. De lenigheid van de enkel is te testen door te hurken met de voeten recht naar voren. De hielen moeten op de grond kunnen blijven.



Podoloog **Robert Wonink** (1961) schreef een boek over de biomechanica van het lopen, en ol snel gaf hij zelf ook les. Onder meer aan de Academie voor Podologie, maar ook in de snijzaal van het UMC Utrecht. Momenteel is hij een van de pioniers bij de toepassing van echo-onderzoek aan de voet. Hij heeft een eigen podologische praktijk (zie [www.podozorg.nl](http://www.podozorg.nl)).



## Test mee

In 2011 willen de onderzoekers van de Sint Maartenskliniek testen of zooltjes het aantal wandelblessures verminderen. Zij zoeken nog proefpersonen die de Vierdaagse gaan lopen. Als in januari of februari de trainingsperiode begint, krijgen die in de Nijmeegse kliniek een voetonderzoek. Zo nodig worden zooltjes aangemeten. Tijdens de Vierdaagse wordt dan het effect gemeten.

Anmelden kan via [n.stolwijk@maartenskliniek.nl](mailto:n.stolwijk@maartenskliniek.nl).

## Een goede schoen

- ✓ Ga naar een winkel met veel keus.
- ✓ In hardloopwinkels kan men vaak het looppatroon beoordelen.
- ✓ De zool moet stijf zijn.
- ✓ De schoen moet afwikkelen (neus iets omhoog).
- ✓ Ga op de binnenzool staan: die moet gemiddeld (bij maat 41) zo'n 1,5 cm langer zijn dan de langste teen.