

## **BLESSUREPREVENTIE**

### **Preventietip 4: schoeisel**

Je voet is de steunbasis van je hele lichaam. De manier waarop je je voet op de grond plaatst zal bepalen hoe de gewrichten in de rest van je lichaam zullen bewegen. *Bijvoorbeeld:* je voet zakt in:

- De knie zal de neiging hebben om naar binnen te slaan (verhoogde kans op blessures van de knie)
- Het bekken staat niet stabiel (verhoogde kans op blessures)
- De rug zal buigen om ervoor te zorgen dat je niet valt (verhoogde kans op blessures)
- De nek zal compenseren naar de andere zijde zodat je hoofd recht blijft (verhoogde kans op blessures)



Een goede schoen zorgt voor een ideale steunbasis. Deze zal helpen om je voet in een ideale positie neer te zetten.

### **KENMERKEN VAN GOED SCHOEISEL:**

- Stevige hiel
- Stevig in het midden: mag niet plooiën
- Soepel aan de tenen (correcte afrol) (moet plooiën aan de tenen)
- Met veters: past beter rond de vorm van de voet.
- Juiste maat = voet in schoen, achteraan past nog 1 vinger

**!! Dit geldt niet enkel voor gewoon schoeisel, maar ook voor je loopschoenen, voetbalschoenen en sportschoenen.**