

# Op spreekuur bij schoenendokter Chris

ATLETIEK

DOOR PETER HEESEN

„Hé, heb je last van je rechtervoet?” Ik sta net op de voetspiegel of Chris Beurskens legt de vinger op de zere plek. „De pees die vanaf het hielbeen uitwaaiert naar de voorvoet staat onder spanning. Een bekende blessure bij lopers met een doorgezakte voet.” Opluchting maakt zich van me meester.

Al een jaar heb ik deze klacht. De verkoopster van mijn hardloopschoenen hoefde me niet te zien voor een diagnose: overbelasting. „Doe maar rustig aan, dan gaan de klachten vanzelf over”, zei ze telefonisch. Ik deed rustig aan, maar

de klachten bleven. Beurskens, 'schoenendokter' bij Het Loop-Centrum in Horst, de grootste hardloopzaak van Nederland, neemt de klacht wel serieus. „Ik adviseer je om een zooltje in je schoen te dragen. Daardoor wordt je voet opgetild en de spanning van de pees gehaald.” Beurskens doet meer. Hij bestudeert het slijtpatroon van mijn schoenen. Ik blijf een hiellander te zijn. De afwikkeling van de voet is prima, complimenteert hij me. Hij wil mijn gewicht weten. „Eén van de belangrijkste eigenschappen van de schoen is demping. Iemand van 69 kilo heeft een andere schoen nodig dan iemand van 125 kilo.” Hij vraagt of ik vaak loop en op

welke ondergrond. Hoeveel kilometer ik per week maak. Of ik een trainingsschema heb. Hij geeft me het etiketje 'gevorderde loper'. „Je moet oppassen met beginners. Die zijn nog niet belastbaar. Alleen met een rustige opbouw wennen hun pezen, spieren, banden en aanhechtingen aan het lopen”, doceert Beurskens. Als ronduit 'gevaarlijk' kwalificeert hij de herstarters; lopers die na een rustpauze van jaren de schoenen weer onderbinden en denken dat ze meteen dezelfde prestaties als weleer kunnen leveren. En ook even fanatiek gaan trainen. „Dan kun je wachten op blessures.” Beurskens laat me op één van de drie banen in de winkel lopen.

Op een schoen zonder enige aanpassing. Een moderne camera registreert dat mijn rechtervoet bij elke landing naar binnen knikt. Het ziet er verward uit, maar Chris Beurskens is niet ongerust. Hij gaat naar het magazijn, waarin 250 verschillende modellen liggen opgestapeld, om in een mum van tijd terug te komen met een paar schoenen van New Balance (kosten: 120 euro). Ik heb geen invloed op de keus. De schoenendokter bepaalt. „Je hebt een smalle voet en een stabiele schoen nodig”, verklaart hij. Ik loop nog eens op en neer op de baan en zie daarna op de beelden dat de knik bijna helemaal is verdwenen. Vervolgens legt Beurskens

het zooltje in de schoenen dat een einde moet maken aan die hardnekkige peesblessure. Het voelt allesbehalve prettig, de eerste keer. Als ik de beelden bekijk, merk ik wel dat ik helemaal recht loop. Dezelfde dag loop ik een rondje van tien kilometer. De schoenen voelen een beetje onwennig, maar de peesklachten zijn verdwenen. En blijven weg. Een maand later loop ik een pr op de tien kilometer. Zou het aan de schoenen liggen? Of aan het psychologisch effect van nieuwe schoenen? Het maakt eigenlijk niet uit. Ik loop lekker en zonder pijn. Dankzij dokter Chris.

Voor meer informatie: [www.hetloopcentrum.nl](http://www.hetloopcentrum.nl).