

Van gewone schoenen naar barefoot schoenen

De complete gids



Inhoud

Introductie	3
Schoenen vs. barefoot schoenen	4
De overstap: stap voor stap	5
Opbouwschema	6
Tips voor beginners	7
Veel gestelde vragen	8

INTRODUCTIE

Hi, Ik ben Dion.

Liefhebber op het gebied van barefootschoenen en alles wat daarbij komt kijken. Van nature heb ik zeer brede voeten en een hallux valgus. Barefoot schoenen bieden mij een fantastische uitkomst.

20 jaar lang pijn tijdens het lopen

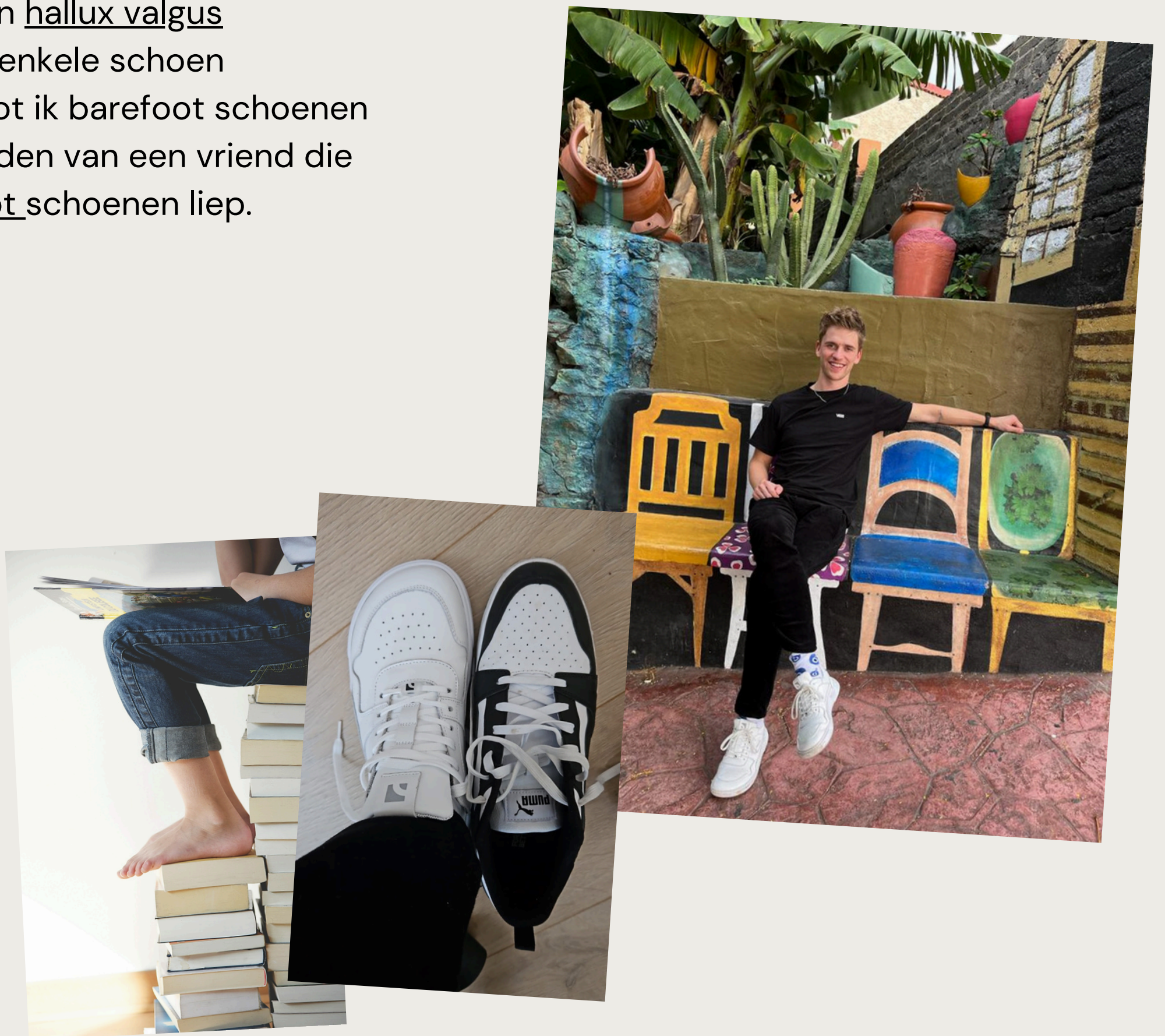
In 2020 ging het roer om en ik stapte voor eens en altijd over op barefootschoenen. Waarom? Normale schoenen deden pijn aan mijn voeten. Zelfs zo erg, dat ik niet eens pijnloos een korte wandeling van een uur kon maken. Ik had de hoop opgegeven, omdat ik dacht dat mijn brede voeten in combinatie met een hallux valgus simpelweg in geen enkele schoen fatsoenlijk paste. Tot ik barefoot schoenen ontdekte, op aanraden van een vriend die zelf op Vivobarefoot schoenen liep.

Een van de beste keuzes uit mijn leven

Een aantal jaar geleden waren er nog weinig hippe modellen, dus moest ik door de zure appel heen bijten en ‘lelijke’ schoenen kopen. Daarnaast was het een flinke greep uit mijn portemonnee: 110 euro. Ik besloot om het toch te proberen. Dat bleek een van de beste keuzes uit mijn leven. Ik kon plots, in één klap pijnvrij lopen!

Doel van dit e-book

Veel informatie over barefoot schoenen is er niet, terwijl de voordelen enorm zijn. Daarom verspreid ik zo veel mogelijk informatie op mijn website en via e-books.



Gewone schoenen vs. barefoot schoenen

Gewone schoenen

Gewone schoenen bevatten vaak elementen zoals **dikke zolen, extra damping**, en ondersteuning van de voetboog.

Deze functies kunnen de **natuurlijke beweging van de voet beperken** en de **voetspieren verzwakken**.

Barefoot schoenen bieden daarentegen geen of minimale ondersteuning, wat de voeten aanmoedigt om zelf te werken en sterker te worden.

Barefoot schoenen

Barefoot schoenen bevorderen een **natuurlijke manier van bewegen**, waarbij je lichaam zichzelf stabiliseert en beweegt zonder hulp van schoeisel.

Dit kan leiden tot een **betere houding**, meer controle over de beweging van je voeten, **stabiliteit**, **sterkere voeten**, beter gevoel met de ondergrond en zelfs het **helen van pijn**, zoals voetpijn en rugpijn.

Wat zegt de wetenschap?

In een van de grootste wetenschappelijke tijdschriften over sportgeneeskunde – Sports Health – stond in 2014 een literatuuronderzoek over de impact van harlopen op minimalistische schoenen. Uit het onderzoek kwam naar voren dat de voetkracht met gemiddeld 57.4% was toegenomen.

De tenen waren sterker, de voetboog was natuurlijker én de tenen waren meer verspreid.

De overstap: stap voor stap

Langzaam beginnen

De overgang van gewone schoenen naar barefoot schoenen kan intensief zijn voor je voeten en lichaam, omdat je voetspieren en pezen nog niet gewend zijn om zoveel werk zelf te doen.

Te snel overstappen kan leiden tot blessures en overbelasting. Door geleidelijk te beginnen, geef je je lichaam de kans om aan te passen.

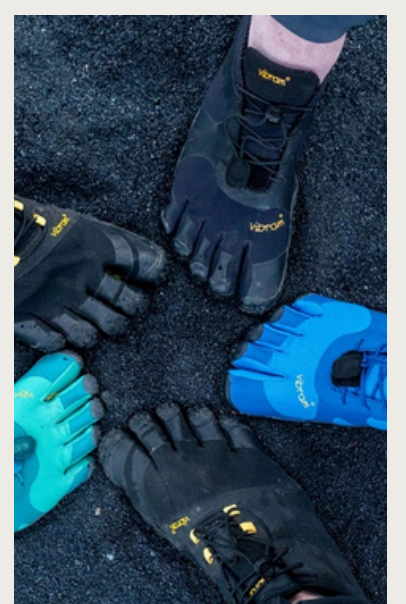
Luister naar je lichaam

Let op signalen zoals spierversmoeidheid, lichte pijn of stijfheid. Deze zijn normaal, maar pas op voor scherpe of langdurige pijn, die kan duiden op overbelasting. Gun jezelf rust als je spieren of gewrichten dit aangeven.


**VERSCHILLEN
DE SOORTEN
BAREFOOT
SCHOENEN**



NOG MEER BAREFOOT SCHOENEN



HOOFDSTUK 3

OPBOUWSCHEMA

Note: ik ben géén podotherapeut of arts.
Dit is slechts een advies gebaseerd op mijn eigen ervaring.



Info: ben je fit, sportief en heb je geen overgewicht? Dan kun je beginnen met de snelle opbouw.

Heb je overgewicht of heb je last van spieren en gewrichten? Begin dan zéér langzaam en wees alert op pijntjes.

HOOFDSTUK 4: TIPS VOOR BEGINNERS

Barefoot schoenen die bij jou passen

- Kies het juiste type: Er zijn veel verschillende barefoot schoenen op de markt, elk ontworpen voor verschillende activiteiten en verschillende voettypes. Zoek een paar dat past bij jouw doel, zoals wandelen, dagelijks gebruik, of zelfs specifieke sporten zoals yoga.
- Zorg voor een goede pasvorm: Barefoot schoenen horen comfortabel te zitten, met genoeg ruimte in de tenenbox om je tenen te spreiden. De schoen moet ook stevig genoeg om je voet te ondersteunen zonder te knellen.
- Materialen en zolen: Kies voor schoenen met ademende materialen die zich aan je voet aanpassen. Sommige zolen zijn ontworpen voor ruig terrein, terwijl andere beter geschikt zijn voor de stad. Begin met een zooldikte waar je je comfortabel bij voelt en bouw langzaam op naar dunnere zolen voor een beter grondgevoel.

Begin thuis op blote voeten te lopen

- Maak de eerste stap zonder schoenen: Voordat je full-time barefoot schoenen gaat dragen, kun je het beste thuis zo veel mogelijk op blote voeten lopen. Dit bereidt je voeten voor op het direct contact met de vloer en traint je voetspieren.
- Wennen aan verschillende ondergronden: Probeer op verschillende oppervlakken te lopen, zoals tapijt, gras en ongelijke ondergronden. Dit helpt je voeten om flexibel te worden en zich aan te passen aan variërende ondergronden.
- Stimuleer de natuurlijke voetbeweging: Blote voeten geven je voet de kans om vrij te bewegen, wat bijdraagt aan de flexibiliteit en kracht van de voetspieren. Hierdoor verklein je de kans op blessures wanneer je daadwerkelijk begint met barefoot schoenen.



Veel gestelde vragen

Waarom heb ik zoveel last van mijn kuiten en voeten?

Dit is normaal omdat je spieren moeten wennen aan een nieuwe manier van bewegen. Deze spieren werden voorheen minder gebruikt in traditionele schoenen.

Hoe lang duurt het voordat ik er aan gewend ben?

Dit verschilt per persoon, maar reken op 4–8 weken als je rustig opbouwt. Begin met korte wandelingen van 15–20 minuten.

Moet ik anders gaan lopen met barefoot schoenen?

Ja, in plaats van op je hiel te landen, is het beter om op je middenvoet of voorvoet te landen. Dit vermindert de impact op je gewrichten.

Zijn barefoot schoenen geschikt voor de winter?

Ze bieden minder isolatie dan gewone schoenen. Kies in de winter voor een wintermodel of draag warme sokken.

Waarom voel ik elke steen door mijn zool heen?

Dit hoort bij barefoot schoenen – de dunne zool laat je de ondergrond voelen. Je voeten zullen hier geleidelijk aan wennen.

Wat kan ik doen tegen blaren?

Draag de schoenen eerst kort, gebruik preventief pleisters op gevoelige plekken en zorg dat de schoenen goed passen.

Extra tips

Hoe train ik mijn voeten voor barefoot schoenen?

Begin met voetgymnastiek: spreid je tenen, pak objecten op met je tenen en loop op blote voeten door huis. Je doet er ook goed aan om oefeningen op te zoeken op YouTube. Hoe meer jij je voeten traint, hoe beter je voorbereid bent op barefoot schoenen.

Hoe meet ik mijn voeten op voor de juiste maat?

Meet je voeten 's avonds op (dan zijn ze op hun grootst), sta rechtop en meet zowel lengte als breedte. Houd rekening met tenen die kunnen spreiden – kies wat ruimer dan normaal. De maatlabels op barefootandmore.nl zijn vaak zeer accuraat.

Hoe belangrijk zijn reviews bij het kiezen van barefoot schoenen?

Reviews zijn essentieel omdat ze praktijkervaringen delen over pasvorm, duurzaamheid en wenperiode. Let vooral op reviews van beginnende barefoot lopers en mensen met vergelijkbare voetvormen.