



libelle



ACTUEEL

PERSOONLIJK

LIFESTYLE

ROYAL

GEZONDHEID

SERIES

SHOWNIEUWS

PRAAT



PREMIUM

JOSÉ (44) KWAM VAN HAAR RUGKLACHTEN AF DOOR FULLTIME OP BLOTE VOETEN TE LOPEN





José (44) had jarenlang last van lage rugklachten. Wandelen, boodschappen doen, werken en zelfs zitten deed pijn. Totdat zij besloot om fulltime op blote voeten te gaan lopen. “Dat ik nu pijnvrij door het leven ga, maakt me een ander mens. Ik word nergens meer door belemmerd.”

Tekst DEWI VAN DEURZEN
Beeld PRIVÉBEELD



“In winkels, restaurants, op begrafenissen. Ik loop altijd en overal op blote voeten. Ja, ook op het openbare toilet en in de winter. Sinds ik weet wat ik ervoor terugkrijg, wil ik nooit meer anders. Waar ik eerst niet eens meer wist hoe ik moest zitten van de pijn in mijn rug, heb ik nu nergens meer last van. Ik voel me

vrijer dan ooit en kan alles weer. En dat allemaal door op blote voeten te lopen.

Libelle nieuwsbrief

Elke dinsdag en donderdag ontvang je de leukste nieuwtjes, tips, trends én video's in je mailbox.

Ja! Ik wil de nieuwsbrief

Rugklachten

Twaalf jaar geleden begonnen mijn rugklachten. Ik werkte bij een drogist. Aan het eind van de dag had ik elke hoek van de winkel 100 keer gezien. Als ik 's avonds moe op de bank plofte, voelde ik mijn rug steeds stijver en pijnlijker worden. De pijn straalde uit naar mijn benen en heupen. Op een gegeven moment lukte het me bijna niet meer om van de bank op te staan. Dat vond ik heftig, ik was pas 35.

Op mijn werk tilde ik veel zware dozen. In het begin dacht ik dat verkeerd tillen de oorzaak was van mijn rugklachten. Ik kreeg hier speciale oefeningen voor en leerde om vanuit mijn armen en knieën te tillen. Helaas gingen mijn rugklachten hiermee niet weg. Zal betere ondersteuning van mijn voeten kunnen helpen? Ik probeerde van alles: wandelschoenen, platte schoenen, schoenen die je voetboog opvullen, inlegzooltjes, zachte zolen. Niets hielp. Ik werd er moedeloos van.

Advertentie

Radicaal anders

Hoeveel pijn ik ook had, ik ging door. Moesten er boodschappen gedaan worden? Dan deed ik dat. Dat veranderde in één klap toen na mijn moeder ook mijn vader in 2017 relatief jong door een hartaanval uit het leven werd gerukt. Ik besepte opnieuw dat het leven elk moment over kan zijn. Er moest nu echt iets radicaal veranderen. Op deze manier verder leven met rugklachten die steeds erger werden? Dat was geen optie meer. Ik wilde alles uit het leven halen en pijnvrij zijn. Maar hoe?

Schoenen uit

Het antwoord bleek verrassend simpel: trek je schoenen uit! Na het lezen van verschillende onderzoeken, kwam ik erachter dat de crux zit in de anatomie van de mens. Wij zijn er eigenlijk niet voor gemaakt om op schoenen te lopen. We horen plat op onze voeten te staan om onze ruggengraat recht te houden, zodat je lichaam een natuurlijke houding aanneemt. Ik was sceptisch, maar ik wilde zo graag van mijn rugklachten af dat ik het de moeite waard vond om het te proberen.

Ik begon op slippers en liep dan kleine stukjes op blote voeten. Eerst vijf minuten, tijdens een blokje om met de hond. Dat bouwde ik langzaam op. Het was best even doorbijten, want je voelt elk steentje en takje onder je voeten. Regelmatig vroeg ik me af waar ik in hemelsnaam mee bezig was. In het begin kreeg ik juist méér klachten, omdat mijn lichaam ineens in een hele andere houding stond. Toch was het vooruitzicht dat ik van mijn rugpijn zou afkomen zo motiverend dat ik bleef doorgaan. Na een half jaar verdwenen al mijn pijntjes, inclusief rugklachten. Ik heb nooit meer schoenen aangetrokken. Ik heb nog één paar en dat staat al zes jaar op zolder te verstoffen.

Dikkere huid

Ik loop nu zes jaar fulltime op blote voeten. Natuurlijk krijg ik weleens reacties van mensen die het gek vinden, maar daar trek ik me niks van aan. Er staan ook veel lieve reacties tegenover. Zo stond ik laatst in de supermarkt en wilde iemand me geld geven om schoenen te kopen. Toen ik uitlegde waarom ik op blote voeten liep, ontstond er juist een heel mooi gesprek. En ik vind het alleen maar fijn als mensen mij waarschuwen dat er ergens glas ligt.

Mensen vragen ook vaak of het niet vies is om op blote voeten te lopen en of ik niet heel veel eelt en kloven onder mijn voeten heb. Dat is niet zo. De huid onder mijn voeten is iets dikker, maar verder zien ze er doodnormaal uit. En voordat ik naar bed ga, spoel ik mijn voeten altijd even af. Die enkele keer dat ik in de poep sta of een splintertje uit mijn voetzool moet peuteren, is het me niet waard om weer schoenen voor aan te trekken.

Fitter dan ooit

Voor mij is op blote voeten lopen nu een *way of life*. Ik ben niet alleen van mijn rugklachten af, ik heb ook meer energie en voel me fitter dan ooit. Wandelen, tillen, bukken, door mijn hurken gaan, op de grond zitten, het gaat nu allemaal vanzelf. Ik ben er niet meer bewust mee bezig en doe nu zelfs aan yoga. Dat gevoel van vrijheid is me alles waard.”

Volgens voetspecialist Robin Captijn wordt je houding mede bepaald door de stand van je voeten. Als mens horen we – natuurlijk gezien – op de buitenkant van onze voeten te staan. Als je op blote voeten loopt, lijnen je enkel, knie en heup beter uit. Doordat we op schoenen lopen, hangt ons lichaam naar voren, waardoor je houdingsklachten kunt krijgen. Door veel op blote voeten te lopen, ontwikkel je een ander looppatroon dat natuurlijker is voor je lichaam.

Wetenschappelijke studies laten ook zien dat op blote voeten lopen ervoor zorgt dat het zenuwstelsel zich beter kan aanpassen en herstellen. Het kan een eenvoudige en effectieve manier zijn om stress, ontstekingen, hart- en vaatzieken en pijn te verminderen.

Bron: Journal of Environmental and Public Health

23 JANUARI 2024

LEES OOK



Last van overgangsklachten? Déze specialisten helpen je er doorheen



Niemand weet... dat ik mantelzorger ben van mijn alcoholistische vader



Hoe (on)gezond is het dragen van UGGs voor je voeten? Dit zegt de podotherapeut



P E R S O O N L I J K



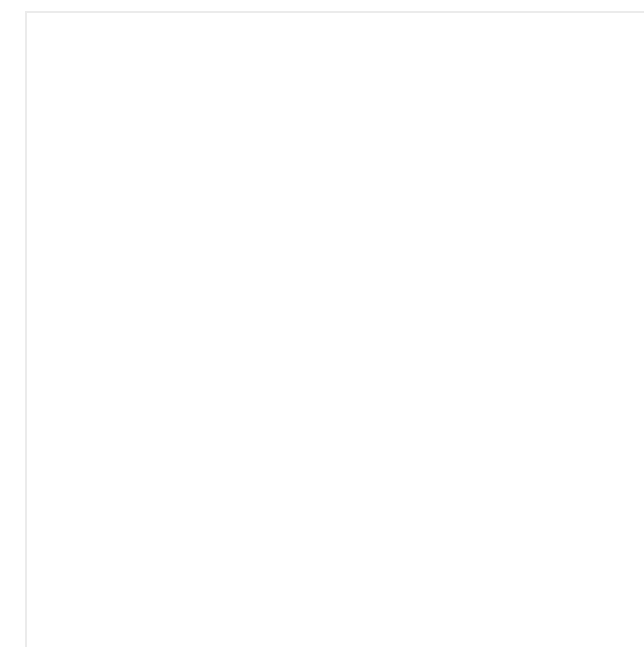
PREMIUM NET OP TIJD EEN DONORHART
**Carolien (50): “Ik voelde *het leven*
uit me *weggliden*”**



COLUMN
Onze **gesprekken** gaan
steeds vaker over ‘voor
het geval dat...’



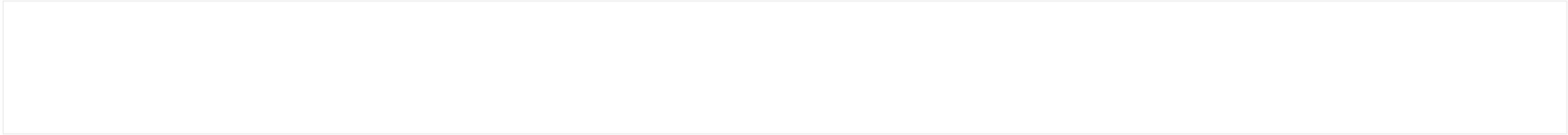
PREMIUM HELEEN (51)
HEEFT HET SYNDROOM
VAN ASPERGER
“Mijn **ouders** vonden
me *sociaal onhandig*”



PREMIUM FAMILIEPERIKELEN
**Frida (65) mag haar
kleindochter al 3 jaar niet
zien: “Ik heb geen idee *wat ik*
verkeerd heb gedaan”**



MEER PERSOONLIJK »



Algemeen

- Contact met Libelle
- Privacystatement
- Abonnementsvoorwaarden
- Gebruiksvoorwaarden
- Cookiebeleid
- Privacy-instellingen

Service

- Klantenservice
- Mijn profiel
- Vragen en antwoorden
- Adverteren
- Losse verkoop

Meer Libelle

- Abonneren
- Nieuwsbrieven
- Digitaal magazine
- Libelle Shop
- RSS
- Android App
- IOS App
- Facebook
- Twitter
- Instagram
- Pinterest
- Tiktok

Navigeer

- Libelle TV
- Libelle Zomerweek
- Puzzels
- Columns
- Archief

Op alle verhalen van Libelle rust uiteraard copyright. Linken kan altijd, eventueel met de intro van het stuk erboven. Wil je tekst overnemen of een video(fragment), foto of illustratie gebruiken, mail dan naar copyright@libelle.nl.

© 2024 DPG Media B.V. - alle rechten voorbehouden

