

# Vederlichte voetbalschoenen kunnen gevaarlijk zijn voor kinderen

**GENK** - Ze beloven om te doen dribbelen als Messi of versnellen als Mbappé. De nieuwste voetbalschoenen hebben allemaal één ding gemeen: ze zijn ultrasoepel en vederlicht. “Zo licht zelfs dat ze blessures veroorzaken”, waarschuwen experts. “Vooral bij kinderen.”

“De voorbije tien jaar is het aantal blessures met 30 tot 40 procent toegenomen”, zegt Johan Bellemans (foto), sportarts en orthopedisch chirurg bij Ziekenhuis Oost-Limburg in Genk. Dat is te wijten aan het schoeisel, maar een oplossing vinden is niet evident. “Het is tegenstrijdig. Als speler wil je stevig op de mat staan en niet voortdurend uitglijden, maar tegelijk wil je ook soepel kunnen bewegen. Gevolg: de enkel wordt losser ingepakt en je lichaam komt onder meer druk te staan. Niet alleen je voeten, maar ook je enkels, je knieën en je heupen.”

Bellemans stemt zo in met de aanklacht die Jean-Luc Guer, al twintig jaar podoloog bij de Franse topclub Olympique Marseille, onlangs hield tegen het huidige aanbod voetbalschoenen. “Het stevige zwarte leer is ingeruild voor al maar lichtere materialen. En dat terwijl de sport alleen maar intenser is geworden. Voetballers leggen al snel 30 tot 40 kilometer per week af. Vergelijk het met een marathon lopen... op espadrilles. Geen goed idee.” Vooral voor jonge spelertjes kan het problematisch zijn, aldus Bellemans. “De voeten zijn een van de

zwakste onderdelen in het skelet van een kind. Daar komt nog bij dat kinderen zich meer blessuren. Dat gaat van enkelverstuikingen over breuken in het enkelgewricht tot letsels aan de knieën en kruisbanden. In de meeste gevallen geneest dat wel, al kan je een heel leven last hebben van een zware verstuiking. De zwaarste blessures kunnen zelfs de groei van het kind verstoren.”

## Kostprijs?

Goede schoenen zijn dus belangrijk. Maar hoe vind je er? “De prijs speelt niet zo’n rol”, zegt Erin Van Thielen, sportpodoloog van het UZA. “Je hebt goede schoenen van 50 euro en slechte van 300. Belangrijk is vooral dat je ze eens vastneemt in de winkel, ze eens

aanvoelt. Vooral achteraan moeten ze stevig genoeg zijn. Net als in het midden van de zool. Koop zeker ook geen paar dat sowieso het hele seizoen moet meegaan. Schoenen moeten goed aansluiten en mogen niet te groot of te klein zijn. Nog een laatste tip: kies voor een schoen waar je de standaardzool kan uithalen en vervang die door een op maat gemaakte.”

## Op één been

De experts wijzen tot slot nog op het belang van stabilisatie-oefeningen bij jeugdopleidingen. Daarbij moeten jonge spelertjes op één been gaan staan en bepaalde motorische handelingen uitvoeren om hun spieren en gewrichten te versterken. Door

de knie zakken tot een hoek van 45 of 90 graden, bijvoorbeeld. Of ingooien vanop één been. “Zo kan je veel onheil voorkomen”, aldus Bellemans. (mtm)

