VOETEN magazine

Peter Kuit

Tapdansen als
een woedende stier

jaargang 2009 nummer 2

Voeten en schoenen **uit de oudheid**

Op **steunzolen** naar **Santiago de Compostella**

Als sporten **pijn** doet

nvos orthobanda
vrijheid in beweging

Inhoudsopgave

3 Voorwoord: Wij blijven bij onze leest
4 Lopen zonder pijn
6 Vraag & Antwoord: Orthopedische weetjes
7 Voeten en schoenen uit de oudheid
8 Spiertrainende schoen voor fitter lichaam
9 Weer in balans door voetreflex massage
10 Voor elk voetprobleem een oplossing
12 Tappen als een woedende stier
16 Op steunzolen naar Santiago de Compostella
19 Goede voetzorg voorkomt complicaties
20 ‘Sneakers zijn cool en comfortabel’
22 Als sporten pijn doet
23 Puzzel

Voetenmagazine is een uitgave van: DamenRomijn communicatie & marketing, Van der Does de Willeboissingel 2, 5211 CA ’s-Hertogenbosch, in opdracht van de NVOS-Orthobanda
Redactie: NVOS-Orthobanda
Productie en vormgeving: DamenRomijn, ’s-Hertogenbosch
Tekst: DamenRomijn, ’s-Hertogenbosch, Marjo van Lijssel
Beeld: Dirk Kreijkamp (coverfoto), Dirk Kreijkamp (fotografie), Ben Westervoorde (cartoon)
Marketing en sales: DamenRomijn (073) 69 103 69
Druk: Roto Smeets Utrecht
Oplage: 30.000 exemplaren

Disclaimer: Niets uit deze uitgave mag zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever openbaar worden gemaakt of verveelvoudigd. De NVOS-Orthobanda is niet verantwoordelijk voor de inhoud van de advertenties.

Het Voetenmagazine wordt financieel mede mogelijk gemaakt door OFOM.

Wij blijven bij onze leest

Wandelen naar Santiago de Compostella of jarenlang negen uur per dag tapdansen. Het zijn geen alledaagse bezigheden die weinig van de voeten vergen. Dankzij haar steunzolen kan Mia van der Borst-Schattorie haar tocht naar Spanje voltooien. En dankzij een enorme dosis zelfdiscipline, doorzettingvermogen én de nodige orthopedische tapdansschoenen, danst Peter Kuit letterlijk de gaten in de vloer.

Maar niet iedereen heeft zulke ambities. De meeste mensen die de orthopedisch schoentechnicus bezoeken, willen vooral af van pijn en ‘weer lekker lopen’. Zo ook Gerard Boom. Door reuma belandde hij tijdelijk in een rolstoel. Twee knieprotheses hielpen hem weer op de been, maar vervolgens kreeg hij last van reumaknobbels onder zijn voeten. Dankzij orthopedische schoenen struint hij samen met zijn vrouw weer vele vlooienmarkten af. En daar geniet hij volop van.

Voetmassage en sneakers

Ria van Luijk weet goed hoe u na een lange dag kunt ontspannen. Zij legt uit hoe voetreflex massage kan helpen bij allerlei kwalen. Emile Mutsaers gunt ons een blik onder zijn bed, waar hij een flinke verzameling sneakers bewaart. En sportarts Goof Schep legt uit hoe hij samen met een schoentechnicus voetpatiënten weer aan het sporten krijgt.

Ambachtelijke methoden

Naast al deze persoonlijke verhalen, duiken we ook terug in de tijd. Etymoloog Riemer Reinsma geeft tekst en uitleg bij spreekwoorden en gezegdes die te maken hebben met voeten of schoenen zoals ‘schoenmaker blijf bij je leest’ en ‘voet bij stuk houden’. Het beroep van (orthopedisch) schoentechnicus is eeuwenoud en boordevol ambachtelijke methoden, maar het vak gaat ook met haar tijd mee. Bart van Liebergen vertelt welke technieken er tegenwoordig gebruikt worden. Kortom een veelzijdig nummer met veel persoonlijke verhalen én interessante feiten.

Veel leesplezier,

Michel Florijn
Voorzitter Stichting Voorlichting Orthopedische Schoentechniek (SVOS)

Lopen zonder pijn

Op zijn orthopedische schoenen struint Gerard Boom (78) samen met zijn vriendin Riet vele vlooienmarkten en winkelstraten af. Kon hij vijftien jaar geleden nauwelijks honderd meter lopen vanwege de reumaknobbels onder zijn voeten, nu 'wandelt hij wat af'. "Deze schoenen zijn een uitkomst."

Gerard Boom werkte tot zijn pensioen als buschauffeur. In de jaren zestig werd bij hem reuma geconstateerd. "Ik heb in de loop der jaren veel last gehad van verschillende gewrichten. Zo heb ik een half jaar lang in een rolstoel gezeten vanwege mijn knieën. Ik moest en zou die rolstoel uitkomen. Inmiddels heb ik twee nieuwe kniegewrichten en loop ik weer prima. Ongeveer vijftien jaar geleden kreeg ik last van knobbels onder mijn voeten. Staan deed al pijn. De specialist van de Maartenskliniek in Nijmegen raadde me aan om orthopedische schoenen te nemen. Ik dacht 'als het moet dan moet het'."

Meteen aangepast

Orthopedisch schoentechnicus Peter Reumkens mat hem eerst lage orthopedische schoenen aan. "Die liepen heerlijk, ik kon eindelijk weer zonder pijn lopen. En als ik last kreeg van mijn voeten, belde ik en werd de schoen meteen aangepast. Dat was erg fijn." Twee jaar geleden stapte hij over op hoge orthopedische schoenen. "Ik had meer steun bij mijn enkels nodig. Het was even wennen, maar het loopt lekkerder."

Sandalen met zooltjes

Na een bypass-operatie in januari is hij weer helemaal fit. "Ik kan er weer tien jaar tegenaan! Mijn vriendin en ik gaan er graag op uit. Ieder weekend gaan we op pad met onze camper. Zodra ik achter het stuur kruip, heb ik vakantie."

Na zijn operatie waren zijn benen en voeten een tijdlang opgezwollen. "Ik paste mijn schoenen niet meer. Maar daar had ik snel wat op gevonden; ik deed de zooltjes van mijn orthopedische schoenen in mijn sandalen. Zo hadden mijn voeten meer ruimte en kon ik toch nog lekker lopen."

Vlooienmarkt

Boom beschikt over drie paar orthopedische schoenen en heeft deze inmiddels weer uit de kast gehaald. "Ik loop er weer volop op. Mijn vriendin en ik gaan komend weekend weer naar een vlooienmarkt. Daar kijk ik altijd of er antieke klokken te koop staan. Ik heb een opleiding tot klokkenmaker gevolgd en repareer antieke klokken nog steeds als hobby."

Best sportief

Hij winkelt nu met gemak een middag lang. "'s Avonds voel ik mijn voeten wel, maar dan weet je tenminste dat je wat gedaan hebt", lacht hij. "Wel staan deze hoge schoenen wat grof onder een korte broek. Maar ik draag ze op een warme dag gewoon onder mijn korte broek hoor. Bovendien zijn orthopedische schoenen in de afgelopen zestien jaar mooier geworden, met hun tijd meegegaan. Je mag zelf het leer uitkiezen, dat erg soepel is. En ze zien er best sportief uit."

Gerard Boom: "Ik kan er weer tien jaar tegenaan!"

Vraag & Antwoord: Orthopedische weetjes

U heeft vervelende voetklachten en vindt het hoog tijd om er iets aan te doen. Kan de orthopedisch schoentechnicus iets voor u betekenen? En wie betaalt de kosten? We zetten het voor u op een rijtje.

Hoe kom ik bij een orthopedisch schoentechnicus terecht?

Dat kan op verschillende manieren. Op aanraden van de huisarts of specialist, maar ook op eigen initiatief. Op de website www.nvos-orthobanda.nl vindt u welke bedrijven bij u in de buurt zitten. U maakt zelf een afspraak voor een gratis voetadvies.

Wat doet de orthopedisch schoentechnicus?

De orthopedisch schoentechnicus bekijkt wat de beste oplossing is voor uw voeten. Dit kan een aanpassing van uw eigen schoenen zijn of het gebruik van steunzolen. Lukt dat niet, dan heeft u een ruime keuze uit semi-orthopedische schoenen. Dit zijn speciaal vervaardigde confectieschoenen met extra ruimte. Deze schoenen zijn geschikt om verdere aanpassingen aan te brengen. Mocht dit in uw geval niet de juiste oplossing zijn, dan besluit de orthopedisch schoentechnicus om voor u orthopedische schoenen te maken.

Vergoedt mijn zorgverzekering orthopedische voorzieningen?

Orthopedische voorzieningen vallen onder de basisverzekering en worden vergoed door de zorgverzekeraar. Een uitzondering hierop zijn steunzolen, die vallen onder de aanvullende verzekering. De vergoeding is afhankelijk van het door u gekozen pakket en deels voor eigen rekening. Soms wordt een wettelijke eigen bijdrage gevraagd. Ook verschilt het per verzekeraar op hoeveel orthopedische voorzieningen u aanspraak maakt. Ga bij uw verzekeraar na hoe het geregeld is en vergeet niet rekening te houden met een eventueel eigen risico.

Is iedere Nederlandse orthopedisch schoentechnicus lid van NVOS-Orthobanda?

De meeste orthopedische schoentechnische bedrijven zijn aangesloten bij branchevereniging NVOS-Orthobanda. Het lidmaatschap is geen verplichting. U vindt gemakkelijk een bij NVOS-Orthobanda aangesloten orthopedisch schoentechnisch bedrijf bij u in de buurt op de website www.nvos-orthobanda.nl. De leden staan in het consumentengedeelte. Op de website leest u ook meer over verschillende producten, ervaringen van cliënten en er zijn eerdere publicaties van het Voetenmagazine en het Vakblad. Daarnaast vindt u er informatie over leren en werken binnen onze branche.

Wat is voor mij als consument het voordeel van het NVOS-Orthobanda-lidmaatschap?

Wanneer een bedrijf lid is, voldoet het aan de opleidings- en inrichtingseisen. Daarnaast kunt u als het nodig is terugvallen op de onafhankelijke klachtencommissie. De meeste leden doen hier nog een schepje bovenop door zich te conformeren aan de reglementen van de Stichting Erkenningsregelingen Medische Hulpmiddelen (SEMH). Dit geeft nog meer garantie op het gebied van kwaliteit, vakkennis, levertijden, juiste bejegening, service, nazorg, klachtenbehandeling en privacy van u en uw (medische) gegevens. De erkende leveranciers worden elk jaar getoetst of zij nog aan alle eisen voldoen.

Voeten en schoenen uit de oudheid

Naast je schoenen lopen. Voet bij stuk houden. Voeten en schoenen zijn een geliefd onderwerp in spreekwoorden en gezegdes. Maar wat is de herkomst ervan? Etymoloog Riemer Reinsma geeft tekst en uitleg.

Schoenmaker blijf bij je leest

"Dit spreekwoord is waarschijnlijk ontstaan in de Griekse oudheid. De Romeinse schrijver Plinius heeft een anekdote over Apelles, een schilder uit het oude Griekenland die tevens hofschilder was van Alexander de Grote. Apelles hield op een dag een expositie, waar een schoenmaker op af kwam. Die merkte terloops op dat een sandaal verkeerd was afgebeeld. De leest, de houten vorm of mal waarmee een schoen zijn vorm krijgt, stond niet correct op het doek. Apelles nam deze kritiek hoog op en paste het schilderij ter plekke aan. Daarop ging de schoenmaker nog meer zaken opnoemen die volgens hem niet secuur waren afgebeeld. Toen schijnt Apelles gezegd te hebben: 'Schoenmaker, blijf bij je leest.' Oftewel: houd je bij je eigen professie."

Wie de schoen past, trekke hem aan

"Deze regel komt voor in een zeventiende-eeuws gedicht. Daarin zegt de eigenaar van een paar slechte schoenen, dus schoenen die niet passen, 'wie de schoen past, trekke hem aan'. Oftewel: wie deze schoenen wil, mag ze hebben. Een cadeautje eigenlijk. Aanvankelijk had dit spreekwoord dus een positieve betekenis. Het heeft pas later een negatieve klank gekregen. Nu wordt het vooral gebruikt als aantijging."

Voet bij stuk houden

"Vroeger was dit voet bij stek houden. Een stek is een soort grenspaal bij wedstrijden, die vooral in de zeventiende eeuw bij gevechtssporten werd gebruikt. Iemand die voet bij stek hield, wilde dus niet wijken van de grenspaal. Hij wilde geen centimeter toegeven."

Naast zijn schoenen lopen

"In de naslagwerken staat niets over de herkomst hiervan, maar ik heb wel een vermoeden. Iemand die verwaand is, loopt erg rechtop.

Hij loopt naast zijn schoenen.

De kin op, de blik omhoog gericht. Daardoor heeft hij geen zicht meer op zijn voeten. Hij is als het ware zo met zichzelf bezig, dat hij totaal geen notie heeft van waar hij zijn voeten neerzet en misschien wel naast zijn schoenen loopt. Arrogantie komt in spreekwoorden vaak tot uiting in de lichaamshouding. Denk maar aan 'met het hoofd in de nek'. In Vlaanderen kent men de uitdrukking 'niet weten hoe men zijn voeten moet zetten'. Dat betekent hetzelfde als 'naast zijn schoenen lopen'."

[Advertentie]

Spiertrainende schoen voor fitter lichaam

Last van uw rug, knieën, heupen of voorvoeten? In veel gevallen helpt een op maat gemaakt voetbed. Maar er is ook een andere oplossing: de Finnamic-schoen. Directeur Henk Olde Riekerink: "De Finnamic is een spiertrainende semi-orthopedische schoen die het lichaam fitter maakt."

De Finnamic-schoen heeft voor en achter een rond aflopende zool, waardoor een natuurlijk soort instabiliteit ontstaat. Het zwaartepunt ligt weer bij de enkels en tenen en middenvoet worden ontlast. "We gaan jaarlijks met orthopedische schoentechnici, revalidatieartsen en orthopedisch chirurgen om de tafel", vertelt Olde Riekerink. "Dan bespreken we nieuwe leestvormen, betere hielsluitingen en gemodificeerde veranderingen die veel voorkomen aan schoenen. Vorig jaar schoven ook de zorgverzekeraars aan. Door de gezamenlijke ideeën te koppelen, werd een nieuwe lijn geboren."

Pijnlijke voorvoet

De schoen is vooral geschikt voor mensen met een vergroeide, pijnlijke voorvoet omdat hij door de rollende beweging de juiste spieren activeert. "Vanwege de spiertrainende en verlichtende werking biedt de Finnamic iets extra's bij bijvoorbeeld fysiotherapie en caesartherapie. De spiertrainingen maken het lichaam fitter. De drager gaat mooi rechtop lopen, wat beter is voor rug, heupen en knieën." Vraag uw orthopedisch schoentechnicus om meer informatie.

Weer in balans door voetreflex massage

Voetreflex massage is een voetmassage die doorwerkt in het hele lichaam. Ria van Luijk geeft deze vorm van massage al vijftien jaar in haar praktijk in Best. "Voetproblemen kunnen ergens anders in het lichaam narigheid veroorzaken. Maar ook andersom: wanneer iemand bijvoorbeeld hoofdpijn heeft, merk ik dat aan de voeten. Ik behandel dus het hele lichaam via de voeten."

Voetreflex massage verdeelt de voeten in zones met drukpunten, elke zone correspondeert met een onderdeel van het lichaam. "Zo corresponderen de tenen bijvoorbeeld met het hoofd. Door het lichaam lopen energiebanen. Wanneer zo'n baan verstopt is door afvalstoffen, ontstaan er klachten. Tijdens de voetreflex massage maak ik door massage de blokkades los en komen de afvalstoffen vrij. Mensen hebben vaak na een eerste behandeling last van de vrijgekomen afvalstoffen. Daarna komt het lichaam opnieuw in balans en verminderen de klachten."

Nek en schouders

"Ik vond het heel bijzonder om te merken dat de zones inderdaad overeenkomen met plekken in je lichaam", knikt Melinde Bussemaker, die een behandeling onderging. "Wanneer Ria bijvoorbeeld een drukpunt rechts en linksonder mijn grote teen stimuleerde, bleek die te corresponderen met mijn nek en met mijn schouders. En inderdaad, die zitten nog wel eens vast. Ik vond het soms een beetje gevoelig, maar verder vooral een erg ontspannende massage."

Juiste plek

Migraine, depressie, rugpijn, reuma, overgangsklachten, slapeloosheid; voetreflex massage helpt bij al deze klachten en aandoeningen. Ria van Luijk: "Soms kan een probleem in de spijsvertering hoofdpijn veroorzaken. Ik zie aan de voeten waar het probleem zich bevindt. De huid is harder, zachter of korrelig of er is sprake van temperatuurverschillen. Ik masseer de drukpunten. Dat is erg ontspannend, maar soms ook pijnlijk. Als het pijn doet, weet ik dat op de juiste plek zit."

Klachten veroorzaken

Aandoeningen zijn terug te vinden in de voeten, maar voetproblemen kunnen ook elders in het lichaam klachten veroorzaken. "Senioren kunnen bijvoorbeeld last hebben van doorgezakte voeten. Dat heeft effect op de energiestroming in het hele lichaam. Aanpassingen in schoenen of steunzolen kunnen dit verhelpen."

Voor elk voetprobleem een oplossing

Dankzij nieuwe technieken wordt het steeds eenvoudiger om voetproblemen op te sporen en te behandelen. Of u nu last heeft van een ingezakte voet, platvoeten, vergroeide tenen of een afwijkende voetvorm, de orthopedisch schoentechnicus heeft een oplossing.

"In toenemende mate zie je dat orthopedische schoentechnici schoenoplossingen aanbieden in de volledige breedte", vertelt Bart van Liebergen, algemeen directeur van een bekende Nederlandse specialist op het gebied van aanmeten, vervaardigen en leveren van orthopedische hulpmiddelen. "Het is niet meer zoals een aantal jaar geleden, toen de orthopedische maatschoen als enige oplossing gezien werd."

Lichte voetoplossing

"Mensen met milde voetklachten moeten we ook een lichte voetoplossing kunnen bieden", vindt Van Liebergen. "Fabrikanten spelen hier handig op in. De comfortschoen wordt steeds populairder en het assortiment breidt zich snel uit. Deze trendy schoen is nauwelijks te onderscheiden van de confectieschoen. Maar als orthopedisch schoentechnicus kun je er wel gemakkelijk dingen aan verbeteren of toevoegen zoals het plaatsen van een op maat gemaakte steunzool of het verhogen van een hak. Comfortschoenen vind je in de betere schoenwinkels of bij innovatieve orthopedische praktijken."

Voetanalyse

De komst van moderne apparatuur verandert volgens Van Liebergen ook veel in orthopedieland. "Traditioneel wordt een statische voetafdruk gemaakt in een bakje met schuim", licht hij toe. "Een prima methode overigens, waarmee je heel duidelijk het voettype, de lengte, breedte en voetvorm weergeeft. Nieuw is de dynamische voetdrukmeting. Daar maken wij tijdens onze voetanalyses gebruik van. Op een loopplaat van twee meter meten we niet alleen de druk onder de voeten, maar beoordelen we ook het looppatroon. Dat levert belangrijke informatie op omdat veel rug-, knie-, enkel- of voetklachten ontstaan door een scheve stand van de voet en een verkeerde voetafwikkeling."

3D-scan

Een andere ontwikkeling binnen de orthopedische schoentechniek is de manier waarop orthopedische maatschoenen tot stand komen. Volgens de traditionele werkwijze gebeurt dat aan de hand van een voetafdruk in gips. Daar wordt vervolgens een positief ingegoten en met behulp van het negatief, de nagemaakte voet, wordt een leest en een passchoen gemaakt. "Wij maken sinds een jaar gebruik van de nieuwste methode. Eerst zwachtelen we de voet van de cliënt in met een materiaal dat heel snel hard wordt. De voetafdruk leggen we in een 3D-scan, zodat we de voetmaat vanuit alle hoeken goed vastleggen en vervolgens berekent de computer alle resultaten. Deze sturen we door naar onze centrale freesmachine die nauwkeurig en snel de leest maakt."

Preventief werken

Het valt Van Liebergen op dat mensen zich steeds bewuster worden van hun bewegingsapparaat. "Klanten vinden het ook fantastisch om mee te kijken naar de resultaten van hun voetmeting. Ze tonen zich veel mondiger en geïnteresseerder dan bijvoorbeeld tien jaar geleden, maar dat geldt eigenlijk wel voor alle aspecten binnen de medische zorg. De drempel om een voetanalyse te laten maken is absoluut lager geworden. Zeker ook nu mensen weten dat er ook lichtere en dus goedkopere oplossingen zijn voor voetproblemen en dat een goed, aangepast voetbed preventief werkt. Met name 55-plussers zien we regelmatig voor advies voordat ze bijvoorbeeld aan nordic walking beginnen. Ze willen dan weten of hun voeten die inspanning aankunnen op normale confectieschoenen." Mochten er tijdens de voetanalyse milde voetproblemen aan het licht komen, dan zijn er volgens Van Liebergen mogelijkheden genoeg voor aanpassingen aan een comfortschoen. Bij zwaardere afwijkingen wordt eerst gekeken naar oplossingen met semi-orthopedische schoenen. Deze seriematig vervaardigde schoenen bieden meer ruimte voor aanpassingen. Mocht dat niet baten, dan komt de orthopedische maatschoen in het vizier."

Functionele zorg

Een grote en groeiende groep mensen met voetproblemen zijn diabetici. "Zij hebben vaak problemen met de bloedcirculatie in de voeten", weet van Liebergen. "Soms worden hun voeten zelfs gevoelloos. Het gevaar daarvan is dat ze irritaties en wondjes niet voelen en gewoon doorlopen. Die wondjes kunnen dan gaan ontsteken. Voor diabetici zijn er comfortschoenen, die wrijving zoveel mogelijk tegengaan. We bieden mensen dus een zo breed mogelijk spectrum. Van preventie, het geven van advies tot en met het oplossen van lichte en zware voetproblemen. Vanuit het ministerie en de zorgverzekeraars wordt dit ook steeds meer opgelegd en gestructureerd. Een functionele oplossing voor een functionele zorgvraag, daar gaan we voor."

Tappen als **een woedende stier**

Blaren, likdoorns, bloed, pijn en krampen. De voeten van professioneel tapdanser Peter Kuit hebben het zwaar te verduren. Elke dag tapt hij minstens zes uur.

Als jongetje van 14 jaar zocht Peter naar een instrument dat hij altijd bij zich kon hebben. Het werden zijn voeten. "Het was fantastisch, want ik kon er verschillende geluiden mee produceren. Overal, ook als ik op de tram stond te wachten. Gemiddeld oefende ik acht uur per dag. Ik barstte van de energie. Tapdansen was voor mij een manier om mijn overmatige energie en heftige emoties te uiten." Na veel omzwervingen vond Peter in Amerika zijn leermeesters. Ze waren erg onder de indruk van zijn fanatisme.

Door een houten vloer

Nu, 31 jaar later, is Peter Kuit uitgegroeid tot een van 's werelds beste tapdansers. Hij werkte onder meer samen met Candy Dulfer en Trijntje Oosterhuis, schitterde op festivals als North Sea Jazz, De Parade en Drum Rhythm Festival en toerde met zijn optredens over de hele wereld. Van Canada tot Zwitserland en van de Sovjet Unie tot Libanon. Een elegante tapdanser is Kuit zeker niet. Liever omschrijft hij zichzelf als een woedende stier die alles op de horens neemt wat hij onderweg tegenkomt. Tijdens een van zijn tournees stampte hij zeven keer dwars door een houten vloer heen van twee en een halve centimeter dik. Zijn voeten hebben het dus behoorlijk zwaar te verduren. "Likdoorns, krampen en pijntjes zijn inderdaad allemaal dingen waar ik wel eens last van heb", vertelt Kuit. "Ook komt het voor dat mijn voeten gaan bloeden omdat ik te lang en te zwaar aan het werk ben geweest."

Gewelddadig

Om voetklachten zoveel mogelijk te voorkomen, wisselt hij regelmatig van tapschoenen. "In totaal heb ik er achttien in gebruik. Meestal rouleer ik tijdens een periode met vijf paar. Het zijn orthopedische schoenen die helemaal met de hand gemaakt zijn. Dat is nodig. Want als je zo gewelddadig danst als ik, doe je hooguit twee weken met gewone fabrieksschoenen. Dan zijn ze uitgescheurd. De zolen van mijn orthopedische tapschoenen bestaan uit twee lagen leer, de bovenkant is ook van leer en ze zijn met de hand doorgestikt. Een ander voordeel van

[Advertentie]

[Advertentie]

Peter Kuit
Peter Kuit tapt op jazz en house. Hij leert de basis van het tapdansen van Niels Miller en Tobias Tak. Vervolgens reist hij drie keer naar Amerika om zich verder te ontwikkelen. Bij Brenda Buffelino raakt hij geïntrigeerd door de klank van het tappen en leert kleine nuances aan te brengen in zijn eigen tapklank. Ook leert hij te improviseren. Door de jaren heen tapt Kuit bij swing-, scat- en jiveband The Gangbusters en richt hij het Peter Kuit Quintet op. Met The Crooks reist hij door de Sovjetunie. Daarnaast werkt hij samen met Hans Dulfer, de in 2001 overleden Nanette Currie, The New Cool Collective en Jeroen van Veen. Daarnaast start hij met Marieke van de Ven de ambachtelijke en experimentele tapgroep Tafel 9. Peter Kuit schittert momenteel op diverse plaatsen en in verschillende voorstellingen en festivals in Nederland.

handgemaakte schoenen is dat je ze zo zwaar kunt laten wegen als je wilt. Zwaardere schoenen leveren namelijk een zwaardere en betere klank op en dat is voor mij als tapdanser weer erg belangrijk. Mijn tapschoenen wegen nu bijna een pond per stuk."

Met pijn

De tapdanser geeft toe dat hij best streng is voor zijn voeten. "Na een optreden geef ik ze weinig tijd om te herstellen. De volgende dag sta ik al weer op de repetitievloer, vaak met pijn omdat de huid heel dun is geworden. Stoppen is geen optie, ik moet doortrainen voor de volgende optredens. Ik wrik ze wel regelmatig los. Met mijn handen draai ik voeten en tenen alle kanten op. Soms zitten ze namelijk helemaal vast en dan is de bloedcirculatie niet goed meer."

Vanuit je benen

"Ik ben niet iemand van de zalfjes en voetenbaden. Wel ga ik elke week naar de sportmasseur en dan laat ik ook meteen mijn voeten masseren. Met het tapdansen op zich belast je je voeten eigenlijk niet zo erg als je zou denken. De actie komt juist vanuit je benen en je voeten houd je ontspannen. Vergelijk het maar met het van tafel vegen van broodkruimels. Dat kun je doen door je arm stil te houden en vanuit je pols een tik te geven of door je pols en hand slap houden en de kracht vanuit je arm laten komen."

Een stuk relaxter

"Optredens zijn vaak niet zo belastend voor mijn voeten", vindt Kuit. "Dat komt omdat ik veel met danspasjes varieer. Van repetities gaan ze sneller kapot omdat ik dan veel bewegingen herhaal, net zolang totdat het goed gaat. Tegenwoordig ben ik gelukkig wel een stuk relaxter dan vroeger. Toen moest ik van mezelf heel erg presteren. Alles moest foutloos. Als ik toch een foutje maakte, vergaf ik het mezelf niet. Tappen is nog steeds het belangrijkste in mijn leven, maar ik doe het niet meer acht uur per dag. Hooguit zes uur inclusief drie kwartier sporten in de sportschool."

Op steunzolen naar Santiago de Compostella

Vorig jaar zag Mia van der Borst-Schattorie (63) haar grootste wens in vervulling gaan. Dankzij het vakmanschap van orthopedisch schoentechnicus Peter Reumkens liep ze een tocht van 2400 kilometer. Dwars door Nederland, België, Frankrijk en Noord-Spanje, naar Santiago de Compostella…

Mia van der Borst-Schattorie is haar hele leven al dol op wandelen. "Vroeger maakte ik samen met mijn man lange wandelingen in Oostenrijk en Zwitserland. Dan trokken we een week lang door de bergen, met een gids. Fantastisch, heel avontuurlijk en een mooie manier om te genieten van de natuur. Jarenlang liep ik ook de Nijmeegse vierdaagse. Altijd zonder voetproblemen, op een enkele blaar na."

Driejarige tocht

Tientallen jaren geleden wilde Van der Borst-Schattorie de pelgrimsroute lopen naar Spanje. Maar vanwege haar werk als activiteiten-begeleidster in een verzorgingstehuis kwam het er niet van. Totdat ze plotseling werd gebeld door een oude wandelvriendin. "Ik was net met de VUT en we hadden elkaar al ruim 20 jaar niet gezien. Ze wilde dolgraag naar Santiago de Compastella wandelen. Samen met mij. In 2005 vertrokken we, vanuit de achterdeur in Zuid-Limburg. Het was een tocht van ruim 2400 kilometer. Onmogelijk voor ons om in één keer te lopen. Daarom besloten we er drie jaar over te doen, elk jaar zeven weken."

Eigenlijk topsport

De wandelvriendinnen namen het St. Jacobspad, een wandelroute die vanaf Nederland, dwars door België, Frankrijk en Spanje naar Santiago de Compostella voert. "Het was behoorlijk zwaar. Gemiddeld legden we per dag 25 kilometer af, bepakt met een rugzak van zo'n 13 kilo per persoon. Topsport eigenlijk! Onderweg sliepen we in kloosters, opvanghuizen voor pelgrims, op campings en bij mensen thuis. Altijd op de bonnefooi. Pas als we 's avonds aankwamen in een dorpje, gingen we op zoek naar een plek om te slapen."

Levensverhaal

"De gastvrijheid waarmee we werden onthaald was overweldigend. Nog nooit had ik zoveel goedheid van mensen ervaren. Gezinnen, ouderen en jongeren maakten zomaar plaats voor ons. We mochten er slapen, eten en de was doen. Het waren ontmoetingen die ik mijn leven lang nooit meer zal vergeten. Veel mensen vertelden hun levensverhaal en vroegen of we bij aankomst in Santiago de Compostella een kaarsje voor hen wilden aansteken. Dat beloofden we natuurlijk. We hielden zelfs een schriftje bij met al hun namen. Onze eerste tocht eindigde in Noord-Frankrijk. Met een rugzak vol herinneringen keerden we terug naar huis, met de trein."

Goed verzorgen

In 2006 startten Van der Borst-Schattorie en haar wandelvriendin in Noord-Frankrijk, op de plek waar ze het jaar daarvoor waren geëindigd. In zeven weken tijd liepen ze 1016 kilometer, tot Zuid-Frankrijk. "Ik droeg toen al halve steunzolen omdat ik last had van doorgezakte voorvoeten", zegt ze. "Maar pijn deed het eigenlijk niet. Ik verzorgde mijn voeten onderweg heel goed. Elke ochtend en avond smeerde ik ze in met een vette crème. Mijn benen masseerde ik ook elke dag en ik maakte mijn voeten los door ze vanuit mijn enkels te bewegen. Ik droeg stevige, hoge wandelschoenen en sportsokken waar je voeten niet vochtig in werden."

Geduld en vertrouwen

Het jaar erop ging het mis. Vanwege een achilles-peesontsteking kon Van der Borst-Schattorie in 2007 haar tocht naar Spanje niet afmaken. De vriendinnen besloten samen een jaar over te slaan. Maar zes weken voor hun nieuwe vertrekpoging kreeg Mia plotseling veel last van haar doorgezakte voorvoeten. "We hadden ons vliegticket al geboekt, maar ik kon ineens niet meer goed lopen. Peter Reumkens maakte hele steunzolen voor me. In het begin was ik er niet van overtuigd dat ik daarop mijn voettocht kon afmaken. Ze zaten allesbehalve lekker. Maar hij begreep gelukkig wat deze reis voor mij betekende

Veelgebuiker
"Voeten moeten normaalgesproken twee tot drie weken wennen aan steunzolen, maar mevrouw van der Borst-Schattorie liep wekelijks vele kilometers om in conditie te blijven. Daardoor werden haar voeten extra belast en geforceerd tijdens de inloopperiode. Met haar voettocht in het nabije vooruitzicht, planden we wekelijks een afspraak om de steunzolen snel helemaal passend te maken. Ik bracht kleine verbeteringen aan voor drukontlasting, een nog betere voetafwikkeling en extra steun aan de voorvoeten. Op die manier kon ik in korte tijd de voetproblemen van deze veelgebruiker oplossen."
Orthopedisch schoentechnicus Peter Reumkens

Santiago de Compostella
Santiago de Compostella is een beroemd christelijk bedevaartsoord in het noordwesten van Spanje. Volgens de legende zou het stoffelijk overschot van Jakobus, een van de leerlingen van Jezus van Nazareth zich hier bevinden. Pelgrims uit de hele wereld eindigen er al eeuwen lang hun voettocht.

en zei: 'kom maar zo vaak als je wilt. We gaan net zo lang door met bijschaven totdat ze helemaal goed zitten'. Dat vond ik nou eens vakmanschap. Hij had veel geduld en gaf mij het vertrouwen dat alles goed kwam. En dat gebeurde. Wat was ik blij. Dankzij hem kon ik verder lopen naar Santiago de Compostella."

Ups en downs

Vanuit Zuid-Frankrijk moesten de vriendinnen nog 840 kilometer lopen, voordat ze hun eindbestemming bereikten. Op 23 oktober 2008 kwamen ze aan in Santiago de Compostella. "Het was fantastisch. Voor al die lieve mensen die we onderweg ontmoet hadden, staken we een kaarsje aan. Maar het allermooiste vond ik eigenlijk de hele reis er naar toe. Ik heb de wandeling ervaren als het leven zelf. Met ups en downs, de eenvoud, de goedheid van mensen en de levensverhalen van andere pelgrims die we onderweg ontmoetten. Mensen vanuit de hele wereld komen naar Santiago de Compostella. Meestal lopen ze dan het laatste stuk van Zuid-Frankrijk naar Spanje. Bijna allemaal hebben ze een reden om er naar toe te gaan. Sommigen waren ernstig ziek geweest en hadden zich op hun ziekbed voorgenomen om op bedevaart te gaan als ze hun ziekte overleefden. Ik deed het uit dankbaarheid omdat ik zoveel goeds heb gekregen in mijn leven. Ik ben altijd gezond geweest en dat waardeer ik, het is heel bijzonder."

Goede voetzorg voorkomt complicaties

Diabetes- en reumapatiënten hebben baat bij goede voetverzorging. Het kan ernstige complicaties en zelfs amputatie voorkomen. Diabetesvereniging Nederland beveelt daarom aan dat er vier pedicurebehandelingen op worden genomen in de basisverzekering.

Van de pedicurebezoeken vindt 58 procent uit medische noodzaak plaats. Toch krijgt slechts 12 procent van de bezoekers de kosten vergoed door de verzekeraar. Dit blijkt uit onderzoek in opdracht van brancheorganisatie ProVoet. De medische noodzaak van voetverzorging wordt steeds groter vanwege de toename van diabetespatiënten en de vergrijzing.

Diabetes en reuma

"Van alle voetamputaties die jaarlijks worden gedaan in Nederland, komt een belangrijk deel voor rekening van diabetespatiënten", zegt Maarten Ploeg, directeur van Diabetesvereniging Nederland. "Dit aantal kan drastisch dalen wanneer mensen met diabetes viermaal per jaar naar de pedicure mogen op kosten van de verzekeraar. Het is een aanvaardbare vergoeding, die kosten en leed voorkomt." Nu is een vergoeding voor voetverzorging door een pedicure alleen opgenomen in de hogere categorieën van aanvullende verzekeringen.

Reuma en ouderdom

Ook voor reumapatiënten is regelmatige voetverzorging van belang. Van alle pedicurebezoeken hangt 7 procent samen met reuma en 11 procent met diabetes. Ook oudere voeten vragen om meer zorg, zo´n 6 procent van de pedicurebezoeken is daaraan gerelateerd.

In de kast van Emile Mutsaers

‘Sneakers zijn cool en comfortabel’

Als basisschooldocent Emile Mutsaers op zijn Nike Airs voor de klas staat, weet hij zeker dat hij de aandacht van zijn leerlingen heeft. “Andere merken dan Nike Air kennen ze niet. Wel zeggen ze er soms iets over als ik felgekleurde sneakers draag.”

“Ik heb de kinderen een keer hun eigen sneakers laten ontwerpen, dat vonden ze erg leuk”, vertelt Mutsaers. “Maar ik draag de Nike Airs niet te vaak omdat ik niet wil dat de kinderen alleen maar bezig zijn met kleren en uiterlijk. Dat voorbeeld wil ik niet geven.”

Onder het bed

Naast zijn Nike Airs heeft deze sneakerfanaat meer smaken in zijn kast in ’s-Hertogenbosch. Of beter gezegd: onder zijn bed. “Ik heb zo’n veertig paar sneakers. Mijn vriendin en ik wonen in een appartement en hebben beperkt de ruimte. Toen zij introk met al haar kleren én schoenen, zijn mijn sneakers naar onder het bed verhuisd. Als we groter gaan wonen, zou ik het erg gaaf vinden om een paar exemplaren uit te stallen. Of om een echte schoenenkast te hebben.”

Altijd sneakers

Mutsaers droeg eigenlijk altijd al sneakers. “Sinds mijn puberteit draag ik deze schoenen het liefst. Ze zijn cool en comfortabel. Ze zitten veel lekkerder dan nette schoenen. Ik heb gelukkig geen voetproblemen, maar vind het wel belangrijk dat schoenen lekker lopen. Ik heb nu één paar nette schoenen, omdat mijn zus gaat trouwen. Maar verder draag ik altijd sneakers.”

Schildpadprint

Zijn favoriete paar is zijn Nike SB Dunk High ‘De La Soul’. “In deze schoenen is de cover van een plaat van De La Soul verwerkt. Het zijn hoge sneakers, donkerbruin, roze en geel met schildpadprint. Ik heb ze na vijf jaar zoeken uiteindelijk voor een redelijke prijs gevonden en ben er erg blij mee. Ik draag ze niet vaak omdat ze zo bijzonder en kleurrijk zijn. Maar dit paar zou ik zeker uitstallen.”

Sneakerstores

Mutsaers heeft een hele collectie. “Ik heb Vans Era in allerlei kleuren. Dat zijn vrij nette, gangbare sneakers die je met allerlei kleren kunt combineren. Ze lopen fijn en zien er mooi uit. Daarnaast heb ik nog allerlei merken en kleuren.” Winkelen doet hij het liefst bij sneakerstores. “Als ik in een grote stad ben, loop ik altijd wel even een sneakerstore binnen. De afgelopen jaren dragen veel meer mensen sneakers, waardoor je niet meer alleen in Amsterdam mooie exemplaren kunt kopen.”

Kruislings gestrikt

“Ik ben niet overdreven zuinig op mijn schoenen, ik draag ze gewoon en onderhoud ze niet. Een nieuw paar zou ik alleen niet naar een festival aandoen. Dat vind ik zonde. Mijn schoenen stem ik iedere dag heel bewust af op mijn outfit. De kleuren moeten bij elkaar passen en ik draag andere schoenen bij een strakke broek, dan bij een broek met wijde pijpen. Ook is een veter niet zomaar even gestrikt. Dat kan op allerlei manieren en hoeft zeker niet altijd standaard kruislings.”

Emile Mutsaers draagt altijd sneakers.

Als sporten pijn doet

Een half uur bewegen per dag is gezond, dat weten we allemaal. Maar hoe haal je die norm als je voetproblemen hebt? En sporten pijn doet?

"Uiteindelijk krijgen wij bijna alle voetpatiënten weer aan het sporten", zegt sportarts Goof Schep vastberaden. "Of mensen nu geopereerd zijn, vergroeiingen hebben of orthopedisch schoeisel nodig hebben. Zelfs met probleemvoeten kun je sporten. Al zijn niet alle sporten even geschikt." Schep werkt in het Máxima Medisch Centrum in Veldhoven nauw samen met enkele orthopedisch schoentechnici en met een orthopeed.

Krachten

"We hebben een gemeenschappelijk spreekuur. Maar meestal zie ik de patiënten eerst, om ze uitgebreid te onderzoeken. Daarbij kijk ik niet alleen naar de voeten, maar naar de hele beweegketen. Tijdens het sporten vang je flinke krachten op met je voeten. Als je voeten dan iets doorzakken, kun je ook last krijgen van je knieën, heupen en rug. Omdat die niet helemaal recht staan."

Nacontrole

Na het meten waar de klachten vandaan komen, maakt Schep in overleg met de schoentechnicus een plan. Daar horen zowel spierversterkende oefeningen als orthopedische aanpassingen bij. Vaak zien schoentechnicus en sportarts de patiënt samen terug voor controle. "Zo stemmen we de behandeling perfect op elkaar af. Juist de combinatie van oefeningen en bijvoorbeeld een op maat gemaakt voetbed werkt goed. Daarmee krijgen we bijna alle voetpatiënten weer aan het sporten."

Zwemmen

Soms raadt Schep mensen aan een andere sport te beoefenen. Zwemmen in plaats van hardlopen bijvoorbeeld. Maar daar zijn geen basisregels voor, benadrukt de sportarts. "Het is niet zo dat je met díe voet het beste díe sport kunt beoefenen. Wel is het zo dat voor hardlopen kleine, lichte voeten het best geschikt zijn. Bij hardlopen breng je je voet namelijk steeds even tot stilstand. Om 'm bij de volgende pas weer helemaal in beweging te brengen. Eén ons extra gewicht aan je voet is dan heel veel. Ze zeggen wel eens dat één ons aan de voet gelijk staat aan één kilo aan de bil. Dus een voet die klein en licht gebouwd is, ervan uitgaande dat hij stevig genoeg is om de krachten op te vangen, kan in principe meer snelheid maken."

Maat 47

Toch moeten mensen met maat 47 of met een voetafwijking zich niet uit het veld laten slaan. "Er zijn erbij die ook best kunnen hardlopen. Ik heb een topsporter in mijn praktijk die zo asymmetrisch loopt, dat de koude rillingen bij orthopeden en sportartsen over de rug lopen. Hij heeft een klein beenlengteverschil en heeft zichzelf een loopje aangemeten dat perfect bij hem past. Zonder klachten haalt de man fantastische rondetijden. Daar is dus niets mis mee, we gaan er vooral geen aanpassing op doen."

Puzzel

10x kans op Kneipp Voetenpakket

Een Kneipp Voetenpakket draagt bij aan fitte, frisse en gezonde voeten. De voetbadkristallen, verkoelende voetgel, vijf in één voetenspray en klovenbalsem zijn uitsluitend uit natuurlijke ingrediënten vervaardigd. Het hoofdbestanddeel rozemarijn bevordert de doorbloeding in de voet en calendula zorgt voor een zachte huid.

Kneipp voetverzorging is geschikt voor diabetici, vrij van mineraaloliën, dermatologisch getest en ph-neutraal. De producten helpen bij geurtjes en blaarvorming en zorgen voor een snel herstel van vermoeide voeten. Nog geen last van voetproblemen? Uw voeten blijven in topconditie met Kneipp.

Voor meer informatie:
www.kneipp.nl

De oplossing van de vorige puzzel was:

Herôme the care specialist

De winnaars van de Herôme Refreshing Foot Cream zijn:
W. Korenblek, Voorst
Fam. J. Bos, Horst
Jan Dietz, Baarle
Mevr. Jansen, Venlo
Mevr. H.D.H. Goud-de Jongh, Breda
J. Cremers, Spaubeek
M.K. Nieuwelink-Schmitt, Goes
Joke de Vries, Kampen
Jacqueline Vrolijk, Grubbenvorst
De heer A.H. Vroege, Alphen aan de Rijn

ZWEEDSE PUZZEL

© Sanders puzzelboeken, Vaassen

Breng de letters uit de genummerde hokjes over naar de hokjes hieronder. Als u de puzzel correct heeft opgelost, ontstaat de oplossing.

1	2	3	4	5	6	,	7	8	9	10	11	12	13

14	15	16	17	18	19

Zo doet u mee:

Stuur uw oplossing op een gefrankeerde briefkaart vóór 31 oktober 2009 naar: Prijspuzzel Voetenmagazine, Postbus 1260, 5200 BH 's-Hertogenbosch.
Of stuur uw inzending per e-mail naar: voetenpuzzel@damenromijn.nl.
De prijswinnaars ontvangen in december 2009 bericht.

Wat wij kunnen doen voor u

nvos orthobanda
vrijheid in beweging

	Orthopedisch schoentechnicus	Podotherapeut	Podoloog	Podopsturaal therapeut	Schoenconsulent	Pedicure	Medisch pedicure	Orthopedisch instrumentmaker	Schoenhersteller met cursus aanpassingen
Toepassen van schoenmodificaties	■	■			■				■
Aanmeten en/of vervaardigen van therapie- of steunzolen	■	■	■	■			■	■	■
Aanmeten en vervaardigen van orthesen (anders dan zolen)	■	■	■			■	■	■	
Aanmeten en vervaardigen teenprothesen	■	■	■					■	
Aanmeten en vervaardigen van voetprothesen	■							■	
Aanmeten en vervaardigen van orthopedisch maatschoeisel	■								
Aanmeten en vervaardigen van bijzondere orthopedisch schoentechnische producten: de werkschoen, maatpantoffel, uitwasbare maatschoen, badschoen en allergeenvrij schoeisel	■								
Aanmeten en vervaardigen van verbandschoenen en voorlopig orthopedisch schoeisel (VLOS)	■								
Toepassen van nagelcorrecties		■							
Uitvoeren van een instrumentele behandeling		■							
Uitvoeren van een wondbehandeling		■							
Toepassen van een caustische behandeling		■							
Toepassen van drukontlasting	■	■	■		■	■	■		
Toepassen van verbanden en taping	■	■							
Geven van (preventieve) adviezen	■	■	■	■	■	■	■		

Meer weten? Kijk op www.nvos-orthobanda.nl.

U ontvangt dit Voetenmagazine van: