

Slippers en stiletto's slopen de voet

- donderdag 01 oktober 2009

GEZONDHEID



Jong geleerd is oud bezerd: een hooggehakte Suri Cruise met haar moeder, Katie Holmes. photo news © 60800

BRUSSEL - Vrouwen die als kind voortdurend op de verkeerde schoenen lopen, houden daar later zere voeten aan over.

Arme Katie Holmes. Kreeg ze vorige week al de hele wereldpers over zich heen omdat ze het had gewaagd kleuterdochter Suri op hoge hakken mee uit wandelen te nemen, deze week deden orthopeden die bolwassing nog eens dunnetjes over.

In een studie die afgelopen dinsdag, ongetwijfeld geheel toevallig, in het vakblad *Arthritis Care & Research* verscheen, leggen de voetendokters een verband tussen foute schoenendracht op kinderleeftijd en pijnlijke voeten in het latere leven.

Voetklachten zitten bij de top twintig van kwalen waarmee bejaarde mensen bij hun huisarts langslopen, aldus de artsen van de Boston University School of Public Health. Vaak zijn die klachten een gevolg van reuma, suikerziekte of rugkwalen, soms ook gaat het om verzwikkingen, spierscheuren of breuken.

Maar opvallend vaak ook is de voetpijn niet op een recente oorzaak terug te voeren. En dan moet worden gedacht aan een verkeerde schoenkeuze, niet in het heden maar in het verre verleden: de jeugd. Uit gegevens over 6.800 Amerikaanse voeten, die werden ingezameld tussen 2002 en 2008,

leiden de voetspecialisten af dat zo'n kwart van de Amerikanen chronisch aan voetpijn lijdt. Meer vrouwen dan mannen zijn in dat geval: 29 procent versus 19 procent.

En juist deze vrouwen melden vaker dan het toeval kan verklaren dat ze in hun jeugd jaren schoeisel hebben gedragen dat de voet onvoldoende steun biedt, rapporteren de orthopeden: zoals teenslippers, basketbalschoenen (genre Converse) of pumps met (naald)hakken.

Vrouwen die in hun jeugd goed steunend schoeisel aantrokken, zoals sportschoenen of sneakers, hadden juist beduidend minder vaak dan het toeval kon verklaren last van zere voeten.

De voetpijn op latere leeftijd volgt uit een gebrek aan steun voor de kindervoet, menen de artsen uit Boston. Vooral de achtervoet (het sprongbeen en het hielbeen, waarop de enkel scharniert) heeft ervan te lijden.

Uit de studie blijkt nog dat mannen hun zere voeten, als ze die al hebben, zelden aan een verkeerde schoenenkeuze hebben te wijten - bij hooguit twee op de honderd is dat het geval. Dat komt doordat mannen zelden op slippers of naaldhakken worden gesignaleerd, laten de artsen verstaan.

Jonge vrouwen die toch op geregelde basis hakken willen dragen, moeten weten waar ze aan beginnen, aldus de orthopeden in *Arthritis Care & Research*. Of naderhand stevig stretchen om het nadelige effect op de anatomie van hun voeten verlichten.

De orthopeden gebruikten bij hun onderzoek gegevens uit de gereputeerde Framingham-studie. In dat onderzoeksopzet worden sinds 1948 de medische gegevens bijgehouden van 5.209 mannen en vrouwen en hun nakomelingen tussen de 30 en 62 jaar, uit het stadje Framingham in Massachusetts. Het onderzoek was destijds een initiatief van cardiologen van het National Heart Institute, maar de gegevens worden inmiddels ook door andere onderzoekers ingezameld en gebruikt.

(hvde)