

Hockeyschoenen en blessures

Blessures van enkel-, knie- en heupgewricht en de rug worden vaak veroorzaakt door verkeerde schoenen.

Schoenen die te oud zijn of niet goed passen kunnen verantwoordelijk zijn voor hinderlijke blessures. Daarom een paar eenvoudige punten van aandacht waar je op kan letten bij aanschaf van nieuwe hockeyschoenen:

- Voor spelen op kunstgras en een harde ondergrond zijn multi-noppen het beste;
- Let op de demping van de schoenen in verband met de kunstgrasondergrond. Het mag niet pijnlijk zijn als je flink op een harde ondergrond stampt;
- Het hielstuk moet voldoende hoog en stabiel zijn. De hak van je voet mag niet zijwaarts schuiven in het hielgedeelte van de schoen. Vlak boven de zool mag de hielkap niet of nauwelijks in te drukken zijn;
- Kies een schoen die steun geeft en toch soepel buigt (ter hoogte van de bal van de voet);
- Zowel in de lengte als in de breedte moet de schoen goed passen! De schoen mag nergens knellen en bij de tenen moet 0,5 - 1,5 cm ruimte over zijn;
- Pas sportschoenen, zowel links als rechts, met sportsokken aan!;
- Neem je oude schoenen mee, zodat eventuele bijzonderheden mee kunnen wegen in de keuze van een nieuwe schoen;
- Bij voet-, enkel-, been- of rugklachten kan het verstandig zijn om een deskundige voorlichting te krijgen. Dat kan in speciaalzaken bij de sportfysiotherapeut of sportarts/podoloog.
- Controleer je schoenen regelmatig en vervang ze op tijd. Als schoenen intensief gebruikt worden zouden ze na een jaar vervangen moeten worden. Ook al zien ze er nog goed uit; de demping is weg en de stevigheid minder.

LET OP: Schoenen die de ene hockeyer prima zitten, kunnen voor de ander totaal niet geschikt zijn. Het is dus belangrijk om goed advies te krijgen. Natuurlijk kan het belangrijk zijn hoe een schoen eruit ziet, maar laat dat niet het beslismoment bepalen. Het gaat om de pasvorm, stevigheid en demping.

Belangrijk!

Loop nieuwe schoenen in tijdens de training.