

Kindervoetjes en turnpantoffels

Paul Borgions

Master in de podologie

Lieve Van Lancker

Pedagogisch begeleider bewegingsopvoeding, VVKBaO

Vanuit het pedagogisch project en binnen het zorgbeleid van een katholieke school is werken aan een goed gezondheidsbeleid vanzelfsprekend. Hierbij lag het accent vroeger voornamelijk op gezondheidseducatie: de leerkrachten trachtten ongezonde leefgewoonten bij hun leerlingen te veranderen en het kiezen voor gezonde alternatieven te stimuleren en te ondersteunen.

Om effectief te zijn, moet deze gezondheidseducatie aangevuld en ondersteund worden door een inclusief gezondheidsbeleid waarvan de werking zich zowel op klas- en school-, als omgevingsniveau situeert. Leerlingen, leerkrachten, schoolpersoneel, ouders en lokale partners moeten hierbij betrokken worden.

Kortom, naast een luik gezondheidseducatie bestaat een degelijk gezondheidsbeleid ook nog uit een luik regels en een luik structurele maatregelen.

Het is vanuit die invalshoek dat we de problemen bij het dragen van turnpantoffels willen bespreken.



Van Zweedse gymnastiek naar bewegingsopvoeding

Tijdens de lessen bewegingsopvoeding dragen de leerlingen vaak turnpantoffels. Dit stamt nog uit de periode waarin de turnles uit Zweedse gymnastiek bestond. Iedereen herinnert zich wellicht nog de turnzalen met balken, klimladders, klimtouwen, klimrekken en Zweedse banken. Heel de zaal en de omgeving was opgebouwd volgens de oefeningen uit de Zweedse gymnastiek. Evenwicht, hang- en steunoefeningen waren de basis. Voor die oefeningen was naast een zekere infrastructuur ook een welbepaalde sportuitrusting nodig. Het is vanuit deze context dat de witte turnpantoffel in de scholen zijn intrede heeft gedaan.

Er is echter heel wat veranderd. De turnlessen zijn geëvolueerd naar lessen bewegingsopvoeding. De turnzalen zijn weg en vervangen door sportzalen, polyvalente ruimtes, speelplaatsen of sportterreinen. De school moet leerlingen nu bewegingscompetent maken binnen verschillende bewegingsdomeinen die zowel binnen als buiten kunnen doorgaan.

Bewegingsopvoeding kende een grote evolutie. Maar het schoeisel is hetzelfde gebleven.

Opmerkelijk is dat ondanks de evolutie van de bewegingsopvoeding het schoeisel dat ervoor wordt gebruikt niet mee is geëvolueerd. Paul Borgions, een erkend podoloog, vergelijkt de situatie met het op klompen en per kruiwagen een MP3-speler gaan kopen. Hij heeft een duidelijke visie op gezonde kinderschoenen en sportschoenen.

Belang van degelijke kinderschoenen en sportschoenen

De belangrijkste structuur van onze voet is de functionele Romeinse boog, onze mediale of binnenste voetboog. De boog wordt door twee belangrijke pijlers in zijn ideale stand en functie gehouden: het hielbeen en het eerste middenvoetsbeentje. Als deze pijlers perfect functioneren is de voetboog steeds optimaal.



De voetboog zorgt ervoor dat ons lichaam stabiel staat en stabiel kan functioneren. Niet alleen onze voeten, maar ook onze knieën, enkels, heup en rug hebben baat bij een optimaal werkende voetboog. Als het hielbeen scheef naar binnen wegzakt, verdwijnt de voetboog en wordt de stand en functie van been en knie negatief beïnvloed. Platvoeten, X-knieën, heup- en rugproblemen zijn het gevolg.

Het is dus belangrijk om deze voetboog bij een groeiend kind zo goed mogelijk te ondersteunen. Kindervoetjes zijn geen kleine volwassen voeten. Het zijn voetjes in volle groei en ontwikkeling. Ze bestaan uit heel wat kraakbeen en groeischijven. Dit zijn eigenlijk weke botstructuren die kneedbaar zijn. Dit zowel in de goede als in de foute richting.

De stand van de voetjes heeft een eigen en welbepaalde evolutie die zich aanpast aan de ontwikkeling van ons evenwicht. Zo zal de afstand tussen de voetjes verkleinen en de stand van de hiel meer verticaal worden naarmate het kind groeit. Op zes- of zevenjarige leeftijd heeft een kindervoet een normale stand en functie.





Het hoeft geen betoog dat voor kinderen schoenen heel belangrijk zijn. Hoe actiever het gebeuren is, hoe meer belang er aan de schoenen moet gehecht worden. Tijdens de lessen bewegingsopvoeding zijn de kinderen erg actief, dus is de kwaliteit van de schoenen erg belangrijk.



Goede kinderschoenen hoeven niet duur of merkgebonden te zijn.

Een degelijke kinderschoen en bij uitbreiding een degelijke sportschoen, moet aan drie criteria voldoen:

- De hielcontour moet zeer stevig zijn. Een stevige hielcontour houdt het hielbeen zo recht mogelijk en ondersteunt op die manier de voetboogfunctie.
- De schoen mag nooit in het midden plooiën. Anders kan de schoen niet torsen en wordt de boog negatief beïnvloed.
- De schoen moet plooiën ter hoogte van de tenen. Dit zorgt ervoor dat de voet op een natuurlijke manier afrolt en de voetboog op de juiste manier wordt geactiveerd.
- De schoen heeft bij voorkeur veters, maar voor kleuters en jonge kinderen voldoet een sluiting met klittenband ook, zolang de voet maar stevig in de schoen zit.

Aan de hand van deze criteria kan iedereen een goede kinderschoen kiezen. Deze hoeven zeker niet duur of merkgebonden te zijn.

Opvoeding

Het kan toch niet dat ouders verplicht worden witte turnpantoffels aan te kopen omdat ze goedkoop zijn en omdat het weinig tijd kost om ze aan te trekken?

We mogen niet vergeten dat in het woord *bewegingsopvoeding opvoeding* zit. Niet alleen moeten de leerlingen leren wat goed schoeisel is, ze moeten ook voldoende tijd krijgen om hun sportschoenen op een degelijke manier aan te trekken.

Misschien wordt dit wel een aandachtspunt aan het begin van het nieuwe schooljaar...



MEER INFO

Meer informatie vind je op www.paulborgjans.be.

BRONNEN:

Leerplan bewegingsopvoeding, VVKBaO, 1998.

Vademecum voor bewegingsopvoeding, VVKBaO, 2006.

Brochure: een gezondheidsbeleid op een katholieke basisschool, VSKO, 2007, te vinden op www.vvkbao.be (> schoolbeleid > gezondheidsbeleid). Vergeet niet in te loggen!