

### Hoe zit het met de bandjes?

Dit is de laatste winters een veel gehoorde vraag langs de ijsbaan en dan bedoelen de meeste mensen de bandjes die je om je schaats schoen doet, de zgn. 'ankel powerstraps' van Zandstra, Ballangrud of Powerslide. Je herkent ze waarschijnlijk ook wel als geïntegreerd onderdeel van de skeelerschoenen, maar je ziet ze dus nu steeds meer om de schaats schoenen.



### Waarom bandjes?

Door te veel souplesse in de spieren en gewrichtsbanden en de wat slappe schaats schoen van de Viking Junior, staan kinderen veelal met doorgezakke enkels naar binnen of buiten toe op de schaatsen, waarbij het naar binnenzakken het meest voorkomende is. In dit geval kunnen extra bandjes (de ankle powerstraps) om de schaatsen, van de hiel tot over de wreef, een (tussen)oplossing bieden om plezier in het schaatsen te houden zonder de vermaledijde combinoren over te stappen.



Mogelijke oorzaken van scheefstand/doorgezakke enkels op het ijs:

De scheefstand op de schaats, of wel doorgezakke enkels, kan een aantal oorzaken hebben. De twee belangrijkste oorzaken van scheefstand of doorgezakke enkels zijn:

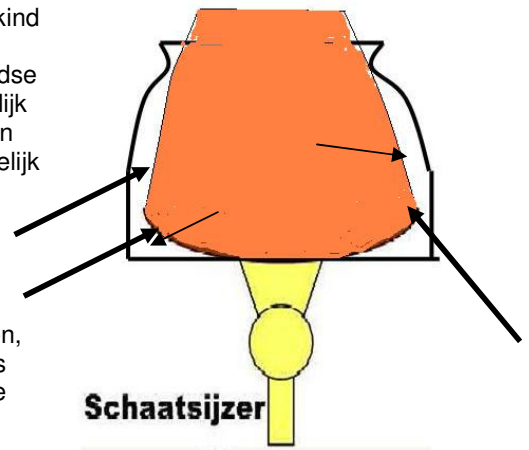
- ✓ Zwakke enkels, slappe gewrichtsbanden.
- ✓ Te ruime of slappe schaats schoen.

### Zwakke enkels:

Zwakke enkels train je juist door te schaatsen, waardoor ze steeds sterker worden. Het moeilijkste is dit begrip 'zwakke enkels' goed te definiëren. Jonge kinderen hebben meestal zwakke enkels, immers bijna alle gewrichtsbanden van jonge kinderen zijn nog los en soepel. Door op lage schaatsen te beginnen (Easygliders of Viking junior) worden de enkels juist getraind zonder ze al teveel te belasten. In combinoren worden de enkels nauwelijks belast dus ook niet getraind. Discussiëren over sterke of zwakke enkels is heel moeilijk omdat er veel begripsverwarring is. Omdat het enkelgewricht een complex geheel is van spieren, botten en gewrichtsbanden is, is slechts door een specialist vast te stellen of een kind al dan niet te soepele/zwakke/hypermobiele gewrichten heeft. Hypermobiele gewrichten komen slechts voor bij 5-7% van de Nederlandse bevolking, echter bij jonge kinderen is dit in verhouding iets meer, namelijk bij één op de 5. Met het bereiken van de puberteit, worden gewrichten en banden minder soepel en zal de hypermobiliteit bij veel kinderen uiteindelijk afnemen. Kwestie van geduld dus.

### Teveel ruimte in de schoen:

Een ander en veel onderschat probleem is dat de meeste standaard schaats schoenen en dus ook de Viking Junior een vrij vlakke voetplaat hebben en daardoor het hielbeen nog al veel ruimte heeft om te schuiven, waardoor het gewicht van de schaatser/het kind niet recht boven de buis komt te staan en dus daardoor ook scheefstand ontstaat, hoe strak je de veters ook vastbind.



### Samenvattend:

De bandjes voorkomen letterlijk dat je voet in je schoen schuift voorwaarts of zijwaarts (LZP naar binnen of buiten over de buis) zonder dat je de veters strak hoeft te strikken en de doorbloeding van je voet in het geding komt (koude dode voeten).

Het heeft het afgelopen seizoen bij meerdere kinderen geholpen met ongeveer de zelfde kenmerken (geen standaardvoeten: breed voor en achter een smal hielbeen en enkelgewricht). Door de ankle powerstrap kon hij zijn hiel gecentreerd boven de buis te houden, zonder de veters van de schoen te vast aan te trekken (koude en dode voeten) en daardoor scheefstand voorkomen. De ankle powerstrap voorkomt dus niet scheefstand op zich, maar een van de voorwaarden waardoor scheefstand ontstaat wordt weggenomen. De powerstrap helpt niet tegen zwakke enkels, het geeft hooguit iets meer steun omdat het de schaats schoen nauwer rond het enkelgewricht laat aansluiten. Door goed evenwicht en stabiliteit krijg je dan ook meer controle over het recht op de schaats staan.

Over bandjes en zwakke enkels

Bij sommige kinderen helpt superstrak

maar ja: de noodzakelijke doorbloeding van de voet en de lage prijs voor 2 bandjes tussen €15,00 en €20,00 maken altijd de praktische mens in mij wakker. Liever een happy kind dat met veel plezier goed leert schaatsen.

Marin 4-12-2009  
veteren van de schoen waarschijnlijk ook

### **Plezier in het schaatsen:**

Dit plezier en technisch goed leren schaatsen staat bij jeugdschaatsen bij SC Gouda voorop, dus moeten we kinderen laten tobben met pijnlijke en doorgezakte enkels? Voor ons geen moeilijke vraag, nee, maar stelt u zich zelf eens de vraag: "waarom gaat mijn kind op jeugdschaatsen?" en kies antwoord a of b.

- ✓ Antwoord a: ik wil dat mijn kind technisch goed leert schaatsen, want dat hoort er nu eenmaal bij in Nederland met zijn schaatstradities.
- ✓ Antwoord b: alleen voor zijn/haar plezier.

Ik zal hier zoveel mogelijk ingaan op de consequenties voor antwoord a. Voor antwoord b is mijn reactie kort: "indien zwakke en pijnlijke enkels en geen verbetering na een paar weken schaatsen en ook niet met de 'bandjes': combinoren!".

Voor antwoord a: begin met Easygliders als de kinderen jong zijn. De voet is bij deze schaats laag boven het ijs, en daardoor ideaal voor jonge kinderen die nog geen sterke enkels hebben. De beste schoen voor op dit soort schaatsen is een stevige berg- of wandelschoen en juist géén gypsen of rubber laarzen (koud en slap). Zijn de kinderen iets ouder of sterker of kunnen ze goed op de Easyglider uit de voeten, dan pas lage juniorschaatsen (zoals van Viking). Deze zijn nog steeds relatief laag boven het ijs en daardoor worden de enkels nog niet teveel belast. Problemen met de enkels, de voet of de schaatschoen zoals hierboven omschreven: probeer de 'bandjes' eens. Dan kunnen de kinderen nog steeds technisch goed leren schaatsen.

### **Waar?**

Te koop bij de schaatswinkels door het hele land, zoals bijvoorbeeld Ben de Bruin.