

HET GROTE VAKANTIE-DOE-NIETS-BOEK

Het enige vakantieboek met
een speciale staar-pagina
om even helemaal niets te
doen.

Inhoudsopgave

Lekker lui lezen 3

Erop uit? Voeten vakantietips 12

Tijd voor jezelf 29

Oefeningen om pijn te verlichten 37

Vakantie voor je voeten 39

De kracht van aanraking 44

Eindeloos lekker lang lopen op hoge hakken 53

Spelletje doen? 59

Binnen de lijntjes kleuren of juist niet? 63

Welke zooltjes zijn er allemaal? 68

Colofon 77

Lekker lui lezen

**Even ontspannen, met een
kop koffie of een glaasje
wijn!**

Op de motor met Jimmy Choo

Ik zit aan mijn bureau met een boterhammetje in de hand te surfen op het web. Ik heb vandaag 600 inlegzolen verkocht. Ik heb wel wat ontspanning verdiend.

Geroutineerd surf ik langs de webwinkels die mij kennen als hun betere klant.

En dan staan ze daar ineens: TEASE.

'A towering 16mm T-Strap platform champagne glitter van Jimmy Choo.'

Mijn hart maakt een sprongetje. Ze zijn geweldig. En wat zijn ze hoog!

Met mijn neus tegen het beeldscherm gedrukt bestudeer ik het patroon van de glanzende lovertjes. Het contrast tussen de plateauzool en de elegante hoge hak. De schoen is stoer en vrouwelijk. Een fantastische combinatie. Op mijn lijf geschreven.

Maar ik hoor een stemmetje.

Niet kopen.

Alleen kijken.

Veel te duur.

Hoeveel schoenen heb je al?

Ik wil het niet horen en ik klik weg. Op zoek naar dezelfde schoenen voor een aangenamere prijs. Ik weet best dat dit niet kan. Maar ze laten me niet meer los.

Ik *moet* ze hebben. Dit paar is voor *mij* bedoeld. Mijn naam staat er op.

Ik klik verder en stuit op een foto van mooie Kylie Minogue.

Kylie met mooi haar.

Kylie in een prachtige avondjurk.

Kylie met *mijn* schoenen aan. Dat moet een teken zijn.

Het kán dan ook geen toeval zijn dat ik daarna op de website van Jimmy Choo terechtkom. Summersale belooft de homepage. Alle schoenen 30% korting.

30%. Dat is dertig procent. Der-tig.

Ik grijp de telefoon en bel de Jimmy Choo Store op de P.C. Hoofstraat. Alleen even vragen of ze mijn maat hebben.

Het antwoord is ja. Mijn hart slaat een paar slagen over en ik trek een ik-kan-er-niets-aan-doen-gezicht bij de gedachte dat ik ze alleen maar even ga passen.

Als ik ophang heb ik geregeld dat ze de begeerlijke Jimmy Choo's apart zetten voor mij.

De volgende ochtend start ik al vroeg mijn motor. Ik baan me een weg door de krappe straatjes langs de Amsterdamse grachten. Ik zie mijn eigen spiegelbeeld in de winkelruit van de Jimmy Choo Store en werp een achteloze blik in de chique etalage.

Jimmy roept. Ik ga naar binnen.

Ik val hier uit de toon. De beveiliging die een kopje koffie drinkt, neemt me van top tot teen op. Glanzend wit marmer, blinkende spiegels en onbetaalbare schoenen. Ik stap de smetteloze wereld van Jimmy Choo binnen. Iedere stap die ik met mijn zware motorlaarzen zet wordt door hem geregistreerd. Mijn grote zwarte helm heb ik onder mijn arm geklemd. De zware geel-fluoriserende rugzak zet ik op de grond tegen een maagdelijk wit bankje aan. Het lijkt of ik in mijn eentje de hele winkel vul.

Verfijnde, elegante handgemaakte pumps staan uitnodigend te schitteren in fonkelende vitrines op glanzende glasplaten.

Bang om met mijn helm tegen een glasplaat aan te lopen, hou ik hem zo stevig vast dat het zweet in mijn handen staat. Achter me staat de beveiliging. Ik voel het. Maar ik blijf cool.

De beeldschone verkoopster doorbreekt de spanning als ze me vraagt of ze me kan helpen. Ik ben verrast. Ze heeft een vriendelijke stem en haar vraag klinkt niet als 'wat moet jij hier?' Ik spreek de toverwoorden TEASE Towering Glittering plateaupumps uit en we hebben een connectie.

Als ze de deksel van de doos haalt, stikt mijn adem in mijn keel. Mijn hele lijf zegt dat ik ze wil. Ik hoef ze eigenlijk niet te passen.

Voor de vorm trek ik één pump aan. Wiebelend loop ik over het marmer op de 16 cm hoge hak en mijn brede lompe motorlaars. De schoen ziet er prachtig uit maar ik doe alsof ik heel kritisch nadenk.

'Wilt u de andere schoen ook even passen?'

Het motorpak is warm. Ik zweet van de spanning en mijn wangen zijn knalrood. Ik wil zo snel mogelijk weg.

'Nee, ik neem ze', zeg ik stralend. En trek met onbewogen gezicht én trillende hand mijn creditcard tevoorschijn.

De mevrouw neemt alle tijd voor het inpakritueel. Mijn Jimmy's verdwijnen in zijdezacht vloeipapier bedrukt met goudkleurige J.C initialen. Ze gaan in een zachtroze katoenen zakje met satijnlint en tenslotte worden ze voorzichtig in een kartonnen matglanzende box gelegd.

Tenslotte verdwijnt het hele pakket in een opzichtige parelmoer Jimmy Choo shoppingbag met een grote strik door de hengsels. Dolgelukkig stap ik met de buit de winkel uit. Het enorme pak past niet in mijn motorkoffer. Ongeduldig maak ik alle linten en strikken weer los. De verpakkingen scheur ik in stukken. Ik kijk om heen maar bespeur geen vuilnisbak. Ik stop de stukken karton in mijn rugzak.

De schoenen leg ik los en respectloos in de buddieseat. Ik streel er eventjes over. Om het goed te maken. De aanblik sust mijn geweten. Zo zien ze er ineens een stuk minder duur uit.

High Heels en Karma

Na lang zoeken hebben we ons droomhuis gevonden. Ik lig 's avonds in bed te fantaseren over de inrichting. De kleuren van de muren in de woonkamer, de handgrepen van de knoppen van keukenkastjes en het behang in de slaapkamer. En het hoogpolig tapijt natuurlijk, want dat gaat komen – wat er ook gebeurt.

Maar voor het zover is, moet er worden geklust en ingepakt en opgeruimd. Vooral dat laatste is een probleem.

Ik roep altijd hard dat ik niet aan spullen hecht en dat mijn vriend de grote verzamelaar is van ons twee. Dus mijn handen jeuken om een einde te maken aan zijn persoonlijke kringloopwinkel die op zolder staat. Zijn *mancave*, zoals hij het liefkozend noemt. Verzamelingen die vergeten hobby's laten herleven. Geen treinbaantje maar wel LP's van The Beatles en The Dire Straits. Oude versterkers, een kapotte gitaar en dozen vol met oude studieboeken. Beteuterd staat hij te kijken als ik zonder aarzelen de spullen in dozen en vuilniszakken stop.

'Die ga je niet weggooien hè?' zegt hij geschrokken wanneer ik een oude Nintendo in mijn handen hou.

'Nee joh, tuurlijk niet', hoor ik mezelf geruststellend zeggen. 'Ik rij straks naar de kringloopwinkel, dan heeft iemand anders er nog plezier van.' Aan zijn houding zie ik dat hij het liefst alles wil houden maar dan geeft hij me een kus. 'En wanneer is jouw schoenenpaleis aan de beurt?' vraagt hij met een knipoog. 'Morgen,' beloof ik. *Niemand komt aan mijn schoenen*, denk ik

'Oké,' zegt hij. 'Lief ben je. Ik zie je vanavond.'

Die middag ga ik als een bezetene tekeer op zolder en als ik op mijn tien centimeter hoge Gucci's de trap af wil lopen met een paar opgestapelde dozen vol boeken in mijn armen, heb ik een visioen van een krantenbericht waarin staat dat er een vrouw dood is gevonden onderaan de trap te midden van oude Playboys en gefiguurzaagde poppetjes. *Vermoedelijk was ze op slag dood.*

Ik zet de dozen op de overloop en leg mijn *killer heels* (de naam krijgt in ineens een heel andere betekenis) in de bovenste doos tussen kapotte kerstverlichting, transformators en discolampen in. Als ik zes keer trap naar zolder op en af ben geweest, trek ik mijn gympies aan en laad mijn autootje helemaal vol met zijn stoffige zooi.

Het adres van de kringloopwinkel toets ik in op TomTom. Het is nog best een eind rijden en ik moet óók nog langs het nieuwe huis waar de bouwvakkers wachten op instructies. Als ik door onbekende straten rij, sluit ik aan bij een opstopping omdat een vuilniswagen de weg blokkeert. Wanneer ik eindelijk kan inhalen, zie ik dat het blijkbaar grofvuil-dag is. Op bijna iedereen hoek van de straat staat een berg huisvuil opgestapeld. Afgedankt en aan de straat gezet...

In een flits heb ik een eureka-moment. Ik overleg drie seconden met mezelf of ik het wel kan maken (het antwoord is ja) en ik trap op de rem als ik een paar opgestapelde dozen en een oude bevlekte bedbank op de stoep zie staan.

Vliegensvlug laad ik alle dozen weer uit en zet ze naast het afval op de stoep. De vuilniswagen komt net het hoekje omrijden als ik vol gas de straat uitrij.

's Avonds kleed ik me snel om voordat we de stad in gaan om een hapje te eten. 'Waar heb je mijn schoenen nu weer gelaten?', vraag ik geïrriteerd aan mijn man die – in mijn ogen – een obsessief opruimer is. Ik heb mijn vraag nog maar net uitgesproken als ik met een schok mijn tweede inzicht krijg van die dag. Ik voel hoe mijn wangen kleuren en onder mijn oksel voel ik kleine speldenprikjes als ik denk aan mijn *killer heels* tussen de kerstverlichting en discolampen in.

Iets met Karma?

High Society People

Mijn Lief en ik zijn bijna onafscheidelijk. We delen haast alles met elkaar en we werken ook nog samen. Er is alleen één ding waar we nooit samen naar toe gaan: feestjes. Mijn Lief haat feestjes. Ik ga dus al jaren alleen op pad en gebruik daarvoor standaard hetzelfde excuus: hij heeft een golftoernooi. Hij blij, ik blij. Niets aan de hand.

Totdat we een uitnodiging kregen voor een super chic feest. Een high society party op een poep-chic jacht.

Na enig aandringen, mopperen en pruilen, geeft hij zich gewonnen. Hij gaat mee!

Op de avond van het feest, sta ik ruim op tijd klaar. Een charmante jurk, onopvallende perfecte make-up, elegante sieraden en mijn allerhoogste hakken. Als Lief me komt halen, moet ik nog even mijn haar doen, nog even een andere jas pakken en nog even naar de wc. Ik hoor hoe hij ongeduldig toetert. Ik trek de voordeur achter me dicht en zie de askegel van zijn sigaret in het donker oplichten.

‘Let’s go, Martens,’ zegt hij nors, ‘we moeten er over tien minuten zijn.’

We scheuren over de weg en jakkeren het laatste stuk naar de haven over een slecht stuk wegdek. Stof waait op en losse steentjes tikken tegen de glanzende lak en de voorruit. Ik kreun inwendig. Ik zie de gefocuste blik van Lief en weet dat zijn ogen fel staan en donkerbruin worden. Met een grote draai, stuurt Lief de auto een parkeerplek op en trapt bruusk op de rem.

Ik stap snel uit, gooi het portier dicht en loop naar de steiger. Het jacht is prachtig versierd. Aan de masten en voorsteven hangen lampjes in alle kleuren van de regenboog. Het schip ligt er sprookjesachtig bij. Geroezemoes, muziek en getinkel van glazen stijgt op vanuit de kajuit. Pavlov zegt wijn!

Ik kijk achterom. Lief rookt nog gauw een sigaret bij de auto. Ik heb geen zin om op hem te wachten en loop gehaast het plankier op. Voorzichtig zet ik mijn voeten op de onstabiele ondergrond. Glanzend metaal met allemaal gaatjes. Ik doe een paar grote stappen en net als ik me bedenken dat ik beter op mijn tenen kan lopen zakt mijn naaldhak door een gat.

Ik blijf doodstil staan en hou mijn adem in. Niet doorlopen, dan breekt hij zeker. Ik probeer voorzichtig mijn voet op te tillen. Maar de hak zit vast. Muurvast.

‘Wat doe je?’

Lief roept hard naar me. Ik doe alsof ik het niet hoor en wens hartstochtelijk dat mijn hak nú losschiet.

‘Wat doe je? Loop eens door.’

Hij staat nu vlak achter me en geeft me een zacht duwtje in mijn rug. Ik voel zweetdruppeltjes prikken op mijn voorhoofd.

‘Ik zit vast.’

Mijn stem klinkt onvast. Voorzichtig beweeg ik mijn voet nog een keer.

‘Martens, muts!’

Lief zakt vloekend door zijn knieën en legt zijn ene hand om mijn enkel en met de ander begint hij ongeduldig aan mijn schoen te trekken. Niks. De naaldhak zit onbeweeglijk vast. Ik zet mijn handtas neer en trek met twee handen hard aan mijn enkel.

‘Haal je voet uit je schoen, dan probeer ik hem los te trekken.’

De irritatie in zijn stem ontgaat me niet. Ik wurm mijn voet uit de pump en hou me op één been staande.

Daar sta ik dan. Onhandig te wiebelen. Mijn charmante jurk half opgetrokken, mijn Lief op zijn knieën voor me. Hij rukt, duwt en trekt. Ik zie gouden lovertjes door de lucht vliegen. De met zacht suède bekleedde hiel, raakt los en het plastic van de hak wordt zichtbaar. De tranen prikken in mijn ogen maar ik durf niets te zeggen.

De schoen geeft geen centimeter mee en de bewegingen van Lief worden steeds driftiger. Krak. Plons.

Er volgt een korte stilte. Dan slaak ik een kreet en Lief vloekt keihard. Ik kan wel janken. Lief staat op en slaat zijn broek af. ‘Geef die andere schoen eens,’ zegt hij kordaat.

Als we even later het jacht oplopen, trek ik eerst een glas wijn van een dienblad en drink het glas in één teug leeg. Ik glimlach naar de high society om me heen. Ik sta. Op twee benen. Maar wel zestien centimeter lager dan toen ik van huis vertrok.



Erop uit? Voeten vakantietips!

Wandelen is de simpelste en snelste manier om te ontspannen. Zó voorkom je pijn in je voeten.

10 Tips om blessurevrij te wandelen

De mens is niet gemaakt om de hele dag te zitten. Toch brengen we massaal onze dagen achter een computer, op de bank en in de auto door. Het liefst hebben we een gekoeld drankje, een lekkere snack en de afstandsbediening binnen handbereik.

Niet erg gezond. Uit onderzoek blijkt dat 20 minuten stevig wandelen per dag al genoeg is om gezondheidsrisico's te verminderen. En het grote voordeel: wandelen kan altijd en overal. Daarmee is wandelen het nieuwe hardlopen.

Als je een beetje stevig doorstapt, werk je op een makkelijke manier aan je conditie en het risico op blessures is klein. Toch zijn er genoeg voetklachten waardoor wandelen niet of minder makkelijk gaat.

De meeste klachten ontstaan door een onbeduidend pijntje aan je voeten te negeren. Niet doen. Doe er snel iets aan en voorkom dat vage kwaaltjes heel vervelende chronische klachten worden waardoor je helemaal niet meer kunt wandelen.

Haal nóg meer uit je wandeling

Hopelijk loop je nog heel lang zonder blessures en pijn. Wie in groepsverband gaat wandelen, haalt nóg meer uit zijn wandeling. Wandelen in een groepje leidt tot een daling van de bloeddruk, hartslag in rust, lichaamsvet en cholesterol. Het is goed voor je longen en wandelaars voelen zich over het algemeen fitter en minder gedeprimeerd.

Veel wandelplezier!

TIP 1 - Plantar Fasciitis: peesplaatontsteking

Symptomen

Heb je 's morgens bij het opstaan stekende pijn in je hiel, dan kan het goed zijn dat je een peesplaatontsteking hebt.

Wat is het?

De peesplaat loopt van je hielbot naar de bal van je voet. Hij ondersteunt de voetboog en vangt de klappen op als je wandelt. Als de peesplaat overbelast is, verstijft het weefsel om zich te beschermen. Dat veroorzaakt de pijn die je vooral bij het opstaan voelt.

Wat is de oorzaak?

Wandel je op harde stugge schoenen met een stugge zool of loop je veel op asfalt? Dan is de kans groot dat je last krijgt van je hielen. Asfalt geeft namelijk niet mee als de voet landt. Ook als je voeten erg naar binnen kantelen terwijl je loopt ([overproneren](#)), een hoge wreef hebt of als je plotseling je wandeltechniek verandert, loop je risico.

Wees er snel bij want als je doorwandelt met een peesplaatontsteking ontstaat er kalkafzetting in de hiel: [hielspoor](#). En heb je hielspoor dan kun je voorlopig het Pieterpad wel vergeten.

Wat doe je eraan?

Begin meteen met [strekoefeningen](#) zodra je pijn en stijfheid in de hiel voelt.

Draag schoenen die stevig zijn in het midden, maar zeker niet te hard. Je moet je voeten aan de voorkant kunnen buigen. Zolang je pijn voelt wandel dan op vlakke, onverharde wegen die 'meegeven'.

En je wekelijkse wandeling met de hond over het strand? Niet doen: lopen op zand belast de voetboog te veel.

Gebruik een goed [inlegzooltje met voldoende support in de voetboog](#).



TIP 2 - Bunion: eeltknobbel

Symptomen

De pijn zit aan de zijkant van je grote teen of tussen je tenen.

Wat is het?

Veel wandelen veroorzaakt druk en wrijving op je voeten en tenen. Je voet beschermt zich daartegen door eelt te ontwikkelen. Het eelt drukt in je huid als je loopt. Dat kan behoorlijk pijnlijk zijn.

Wat doe je eraan?

Draag wandelschoenen met een brede neus of vraag je schoenmaker je schoenen aan de voorkant op te rekken. Heb je na een lekkere wandeling toch last van je tenen? Leg dan een ijspakking op je voet of koel je voet in een teiltje koud water met ijsblokjes. Dat verdooft, waardoor je de pijn tijdelijk niet voelt. [Hier](#) kun je meer lezen over Bunions..



TIP 3 - Achillespeesblessure

Symptomen

Je voelt een stekende pijn aan de achterkant van je voet, net boven de hiel en aan de onderkant van je kuit.

Wat is het?

De achillespees verbindt de spieren van je kuit aan je hiel. Als je ineens veel (meer) ongetraind gaat wandelen is dat erg belastend voor je achillespees. Ook als je veel in de heuvels wandelt waarbij de voet veel buigt en strekt of als je op onregelmatige ondergrond loopt kan dit de achillespees overbelasten en verzwakken.

Wat doe je eraan?

Natuurlijk helpen ijspakkingen en paracetamol in het begin altijd tegen de eerste pijn. Neem de signalen van je lichaam serieus en ga een tijdje minder wandelen. Om in conditie te blijven kun je zwemmen, fitnessoefeningen doen die je bovenlichaam sterk maken of de crosstrainer gebruiken. Doe in ieder geval iets waarbij je voeten niet belast worden.

Als je weer begint met wandelen, bouw het dan rustig op, kies routes uit zonder heuvels en vermijd al te ruw terrein. Dat houdt je voeten in een neutrale positie. Natuurlijk zijn er een aantal goede oefeningen om de achillespees te stretchen. Doe de oefeningen niet alleen als je pijn hebt, maar maak het onderdeel van je routine als je gaat wandelen.

vóórd

TIP 4 - Lumbar strain : pijn in je onderrug

Symptomen

Je voelt pijn in het midden of onderin je rug. Bukken, stilstaan en tillen: het doet allemaal pijn.

Wat is het?

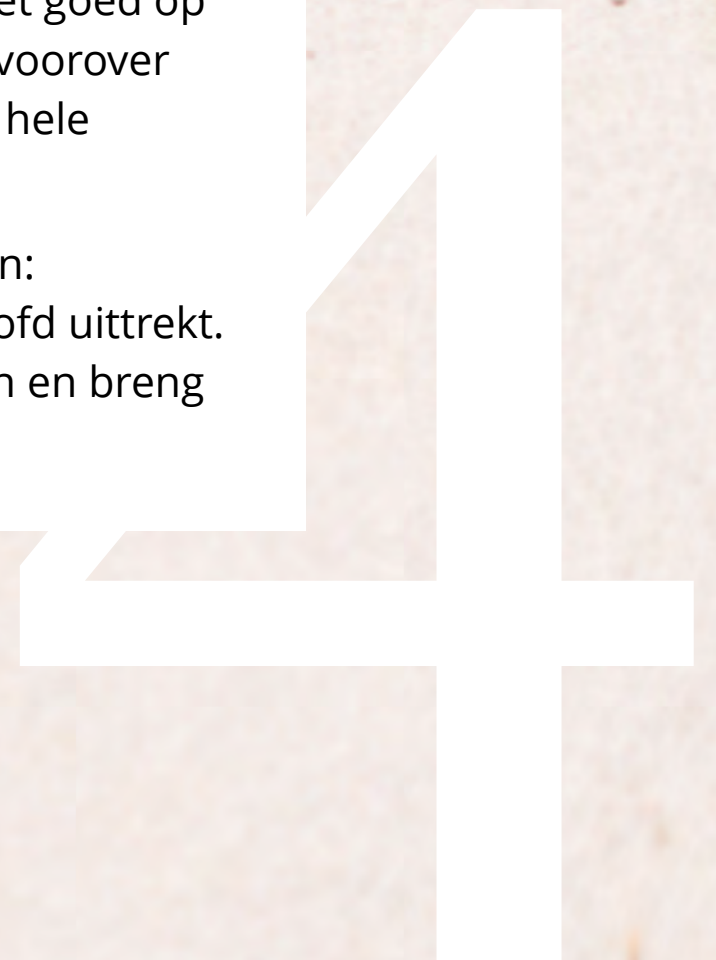
Wandelen veroorzaakt op zich geen pijn in je onderrug. Het is meestal een sluimerende klacht die door wandelen verergerd wordt. Door de pijn in je rug, ga je je anders bewegen om de pijn te vermijden.

Daarmee belast je spieren en pezen die daar niet voor bedoeld zijn. De spieren en pezen langs de ruggengraat raken daardoor overbelast.

Wat doe je eraan?

Het belangrijkste is om de spieren in je bovenlichaam sterk te houden. Let goed op je houding. Trek je buik in alsof strakke skinny jeans aan hebt en ga niet voorover gebogen lopen als je een heuveltje op loopt. In plaats daarvan, buig je je hele lichaam iets naar voren richting je enkels.

Doe deze goede stretchoefening om je lichaam weer in balans te brengen: Kruis je armen om je middel en til je armen op alsof je je shirt over je hoofd uittrekt. Maak jezelf lang als je armen omhoog komen. Laat je armen weer zakken en breng je schouders omlaag in een ontspannen positie.



TIP 5 - Morton's neuroma: Morton's neuroom

Symptomen

Je voelt een stekende pijn in de bal van je voet, tussen of onder je tenen.

Wat is het?

Als het weefsel rondom een zenuw – bijvoorbeeld door beknelling – opzwelt, kan dat een pijnlijk tintelend en 'dood' gevoel geven wat kan uitstralen in de hele voet. Je hebt het gevoel alsof je op zand of losse steentjes loopt. [Morton's Neuralgie](#) ontstaat vaak onder de derde en de vierde teen en komt wel acht tot tien keer vaker voor bij vrouwen dan bij mannen. Dat komt doordat de structuur van de vrouwenvoet anders is en omdat vrouwen vaak smallere schoenen dragen.

Wat doe je eraan?

Gelukkig kun je het meestal zelf oplossen, als je er niet te lang mee door blijft lopen. Draag bredere schoenen, ga een tijdje minder wandelen en gebruik [inlegzooltje die de schokken goed opvangen](#).



TIP 6 - Shin splints: scheenbeenpijn

Symptomen

Je hebt een stijf en pijnlijk gevoel in je schenen.

Wat is het?

De spieren rond je scheenbeen zijn minder sterk dan de kuitspieren. Als je weet dat je schenen zes keer je lichaamsgewicht opvangen als je wandelt dan kun je bedenken dat je scheenbeenspieren en -vlies snel overbelast kunnen raken. De meest voorkomende plaats van overbelasting is ongeveer 8 centimeter boven de binnenkant van de enkel.

Wat is de oorzaak?

De oorzaak is altijd overbelasting en dit kan komen door overpronatie, slechte ondersteuning van de voetboog, te veel op harde ondergrond lopen, plotseling intensiever trainen, te veel heuvelop lopen.

Wat doe je eraan?

Rust nemen is belangrijk om het weefsel en je spieren de kans te geven om te herstellen. Het misleidende van shin spints is dat de pijn weer verdwijnt als je eenmaal begint te lopen, waardoor je denkt dat het wel meevalt. Niet doen, neem rust!

Tegen de pijn kun je paracetamol nemen en je kunt drie keer per dag een ijspakking op je schenen leggen om swelling tegen te gaan. Om *in shape* te blijven, kun je wél gaan trainen op de crosstrainer, dat is niet belastend voor je schenen en je valt er nog van af ook.

Oefening bij scheenbeenpijn

Ga rechtop staan en trek je tenen naar je enkels op. Doe dit 20 keer. Neem even rust en herhaal het 2 keer. Als je voelt dat je sterker wordt, leg je een enkelgewicht van 1 of 1,5 kilo over je tenen. Ben je weer klaar om te wandelen? Kies dan onverharde wegen en wandel 20 minuutjes in rustig tempo. Voer het tempo en de afstand wekelijks.



7 - Runners knee: lopersknie

Hoe voelt het?

Pijn aan de buiten-bovenzijde van je knie. Je voelt vooral pijn als je de trap op loopt, heuvels af loopt, door je knieën zakt of opstaat of als je lang hebt gezeten.

Wat is het?

Runners knee is een verzamelnaam voor blessures rond de knie. Elke keer als je voet de grond raakt krijgt je knie de klap te verduren. Heb je doorgezakte voeten, O-benen, zwakke knieën, ben je niet goed hersteld van een knieblessure of loop je gewoon te veel? Dan is de kans groot op een runners knee.

Wat doe je eraan?

Net als bij de andere blessures: zoek zeker twee maanden een andere vorm van bewegen. Doe elke dag een serie squats. Dat verstevigt je kniebanden en je versterkt je spieren. Extra voordeel: je krijgt er mooie strakke billen van 😊

Oefening bij een runners knee

Ga zitten met je rug tegen een muur. Strek je linker been uit. Hou je rechtervoet plat op de plat op de grond. Laat je linkerbeen rustig zakken en til hem weer op. Doe dit beurtelings met je benen in een serie van 12, 10 en 8 keer.

TIP 8 - Jumpers knee

Hoe voelt het?

Pijn aan de buiten-bovenzijde van je knie. Je voelt vooral pijn als je de trap op loopt, heuvels af loopt, door je knieën zakt of opstaat of als je lang hebt gezeten.

Wat is het?

Een Jumpers knee is een lichte ontsteking van de knieschijfpees. Deze pees verbindt de knieschijf aan het scheenbeen.

Een Jumpers knee is een typische overbelastingsblessure. Het woord zegt het al, je knieën en bovenbeenspieren zijn meer belast dan ze aankunnen. Jumpers knee komt niet alleen voor bij hoogspringers. Basketbal, volleybal, gymnastiek, hardlopen, en voetbal – zet ook veel druk op de knieën.

Wat doe je er aan?

- Neem rust en spring zo min mogelijk
- Leg icepacks op de knie, dat verzacht de pijn en vermindert de ontsteking
- Draag een knie-brace of band om de knie te ondersteunen. Draag de band net over de knieschijfpees, onder de knieschijf. Een knie-brace verlicht de pijn en ontlast de knieschijfpees
- Plaatsen een kussen onder het been als je slaapt

Oefening bij een jumpers knee

Goede rek- en strekoefeningen voor je bovenbenen, hamstrings en kuiten kunnen een Jumper's Knee voorkomen. Doe ze zowel vóór als na het sporten. Je kunt bij de jumpersknee dezelfde oefening doen als hierboven bij de Runners Knee beschreven staat.



TIP 9 - Pijnlijke knieën

Symptomen

Pijnlijke knieën is een veel gehoorde klacht bij het wandelen. Sommige mensen voelen een druk aan de binnenkant van de knieschijf of juist duidelijk rek op de banden. Stijfheid of niet door de hurken kunnen gaan, komen ook veel voor.

Wat is het?

Het is niet gezegd dat deze klacht ook is veroorzaakt door wandelen. Doe je aan andere sporten waarbij de knieën flink worden belast, zoals hardlopen, fietsen of basketballen? Dan is de kans groter dat dit de boosdoener is. Knieklachten treden vaak op als je plotseling sterke afdalingen gaat maken terwijl je dit niet gewend bent.

Wat doe je eraan?

Als je éénmaal last hebt van pijnlijke knieën, is rust belangrijk. Blijf in beweging maar belast de knieën zo min mogelijk. Wandelen met wandelstokken ziet er misschien niet zo cool uit, maar het werkt wel. Het geeft stabiliteit en je ontlast daarmee je knieën.

Controleer je schoeisel, zijn je schoenen soms aan vervanging toe? Als je te veel proneert, zijn inlegzooltjes tegen overpronatie vaak een goede oplossing.

Oefening voor overbelaste knie

Voor het rekken van de buitenkant van de knie.

- Ga rechtop staan. Kruis je rechterbeen achter het linkerbeen.
- De rechter voet rust nu op de grond naast je linker voet.
- Buig je lichaam en armen naar links totdat er een rek wordt gevoeld. 5 tot 10 seconden vasthouden.
- Na 10 seconde rust doe je hetzelfde met het andere been.

Herhaal de oefening 3 keer.



TIP 10 - Stress fracture: pijn in je voeten en onderbeen

Symptomen

Pijn op lokale plekken in voet of onderbeen. Vaak voel je pijn bij je middenvoetsbeentjes, het hielbeen, kuitbeen of aan de bovenzijde van de voet.

Wat is het?

Stress fracture is een haarscheurtje in het bot. De scheurtjes worden veroorzaakt door overbelaste beenspieren. Het ontstaat meestal door verhoogde inspanning zoals bijvoorbeeld veel vaker, langer of op hoger niveau sporten of wandelen. Ook een verkeerd looppatroon kan ervoor zorgen dat schokken die normaal door je beenspieren worden opgevangen, nu worden opgevangen door het bot.

Heb je een hoge wreef, platvoeten of loop je veel zonder training? Dan is de kans groot dat je een stress fracture oploopt. Vrouwen lopen meer risico dan mannen omdat hun botdichtheid minder is.

Wat doe je eraan?

Geef je voeten zoveel mogelijk rust en vermijd belasting van je voet. Hou je conditie op peil met zwemmen, water aerobics, of het trainen van je bovenlijf. Als je weer kunt wandelen, zorg dan dat je stevige wandelschoenen draagt met een goed voetbed en geef je voeten [extra ondersteuning met een inlegzooltje](#).



Waarom wandelen? 10 hele goede redenen

- ♣ Hart en longen worden al sterker door dagelijks een half uurtje te wandelen, je neemt meer zuurstof op
- ♣ Verlaagd de bloeddruk en het cholesterolgehalte in het bloed
- ♣ Je geheugen verbetert
- ♣ Botten en spieren worden sterker en het vermindert de kans op botontkalking
- ♣ Houdt kraakbeen gezond en voorkomt gewrichtsklachten
- ♣ Je verliest gewicht: van dagelijks een uur stevig wandelen kan je één kilo afvallen per twee maanden. Precies, dat is toch mooi zes kilo na een jaar!
- ♣ Veel wandelen heeft een positiever effect op je gezondheid dan kort en intensief sporten
- ♣ Wandelen werkt tegen stress en depressieve gevoelens
- ♣ Het stimuleert de stofwisseling en is goed voor je darmen

Wie goed voorbereid op pad gaat, heeft weinig kans op blessures

Pak vandaag nog je blessures aan, zodat je zo snel mogelijk kan gaan wandelen en genieten!



Lekker lopen op slippers en sandalen

Het zonnetje schijnt, de zomer begint! Heerlijk om je zomerkleding te voorschijn te halen. Wég met de truien en jassen, weg met mutsen en sjaals. En ook weg met die laarzen. Slippers en sandalen wil je aan...

Er is alleen één probleem. Je slippers bieden nul ondersteuning en die sandalen, daar kun je ook geen dag op slenteren langs de boulevard. Trek je ze toch maar aan? Dan zijn pijn in je voeten of rug het gevolg.

Dan heb ik heel goed nieuws voor je: steunzolen voor slippers en sandalen!

Steunzolen in slippers, dat zie je toch zitten? Speciale steunzolen voor slippers vallen niet over de hele lengte van de zool maar van de hielkuip tot na de voetboog. Je tenen kunnen vrij bewegen, terwijl de voeten goed worden ondersteund onder de voetboog. Als je erop loopt, zie je er vrijwel niets van.

Steunzolen in slippers, die glijden toch alle kanten op? Natuurlijk blijven steunzolen in gewone schoenen keurig op hun plaats zitten. Maar wij leveren speciale dubbelzijdige plakkertjes bij de steunzolen voor slippers en sandalen. Daarmee blijven ze de hele zomer zitten. Wil je jouw steunzolen in verschillende slippers of sandalen plakken? Dan trek je ze voorzichtig los. De plakkracht is groot genoeg om meerdere keren te wisselen.

Steunzolen in slippers, daar heb ik dus na de zomer niks meer aan? De steunzolen voor slippers en sandalen die wij adviseren zijn de [Footlogics Casual](#). Deze passen in alle typen dames- en heren instapschoenen met lage hak. Maar ook in sneakers, bootschoenen, loafers en zelfs in fietsschoenen.

We hebben een filmpje voor je gemaakt waarop je kunt zien hoe je de steunzolen in slippers plakt. [Bekijk het filmpje hier](#).

De perfecte festival schoenen

Het festivalseizoen is in volle gang! Ga jij ook naar Welcome to the Future, TomorrowLand, Craft, Extrema, Zwarte Cross of Solar weekend? Of je nou houdt van techno, hip hop of stampende house, één ding hebben alle festivals gemeen: je bereidt je goed voor op een paar uur of een paar dagen in de open lucht. Nederland zit wat dat betreft vol verrassingen want je weet nooit van tevoren wat voor weer het wordt.

Wat je kleding betreft kies je dus het liefst verschillende laagjes die je over elkaar heen kunt trekken. Gelukkig kun je bij alle festivalterreinen kluisjes huren, dus je hoeft niet het hele festival met een rugzak rond te hopen vol met kleding en... schoenen.

Wat zijn goede festivalschoenen?

Iedereen heeft het wel eens meegemaakt: met oververmoeide voeten naar de auto terug strompelen na een festival. Of op blote voeten de trein in omdat je enorme blaren hebt op je hielen. Of met gekneusde tenen naar de EHBO-post omdat iemand iets te enthousiast danste en op je voet landde. Volgende keer toch maar geen teenslippers dragen? Waar moet je op letten als je schoenen kiest voor een festival? Wat zijn de absolute do's and don'ts?

Comfort boven looks

O jee, ik weet als geen ander hoe lastig dit is. Als liefhebber van high heels, liefst van Gucci of Jimmy Choo, zou ik zelfs op het festivalterrein willen rond paraderen op een parel uit mijn hoge hakken collectie. Schoenen zijn voor mij het belangrijkste onderdeel van mijn outfit. Maar helaas geldt voor festivals de beroemde uitzondering op de regel: comfort gaat voor!

De perfecte festival schoenen

En wat voor de een aangenaam zit, is voor de ander een ramp. Dus ga alleen af op je eigen gevoel en ervaring. Trek niet dezelfde ballerina's aan als je vriendin, alleen omdat jullie als een setje gaan. Sterker nog, hoe graag je er ook leuk uit wilt zien, voor één keer mogen je schoenen een mis match vormen met de rest van je outfit. (Maar liever niet natuurlijk!)

Plat, plat en plat

Gympies, laarzen, sneakers, sandalen, regenlaarzen... als ze maar plat zijn of hooguit een piepklein hakje hebben. Hiermee hebben we de belangrijkste regel wel gehad. Of je kiest voor open of gesloten schoenen, dat hangt natuurlijk vooral van het weer af. Waarschijnlijk overbodig om te zeggen dat flip flops uit den boze zijn. Het risico dat iemand op je tenen gaat staan is te groot en bovendien bieden ze echt te weinig steun om uren te lopen, staan, dansen en springen. Leg ze in je kluisje: heerlijk om je voeten de ruimte te geven op de terugweg. Dat dan weer wel.

De perfecte festivalschoen

De perfecte schoenen voor een festival moeten aan de volgende eisen voldoen:

- Van stevig materiaal zijn
- Voldoende steun bieden
- Van leer of ademend materiaal
- Niet nieuw en al ingelopen zijn
- Dikke of stevige zool hebben

Draag je sokken in je schoenen? Neem dan katoenen, naadloze sokken. Dit voorkomt zweten, schuren en blaren. Zelf ging ik laatst naar een festival en ik kon het niet over mijn hart verkrijgen om platte gympen te dragen onder mijn boho-jurkje. Dan is het handig als je je creativiteit gebruikt.

Ik heb al vaker het mes gezet in een paar oude laarzen om er leuke festivalboots van te maken. Een beetje pimpen met kraaltjes, lovertjes of een stukje kant en voilà!

Maar mijn échte geheim? Juist: de zooltjes van Footlogics. Die gaan in elke festivalschoen [lopen heerlijk](#) ([ook in je sandalen](#) trouwens) en ik haal er zelfs de afterparty's mee :-)

Wil je ook zooltjes in je festivalschoenen? Je vindt ze [hier](#) allemaal op een rijtje!

A close-up photograph of a person's feet on a sandy beach. The person is wearing a decorative cord around their right ankle, which features various colorful beads and a small silver bird charm. They also have a silver ring on the ring toe of their right foot. Their toenails are painted a vibrant pink. The background shows the texture of the sand and some sparse, dry grass.

Tijd voor jezelf

Laat je zorgen wegwaaien met de wind. Haal diep adem en neem vooral alle tijd. Twee pagina's alleen voor jou.

Magic Button



Deze pagina is opzettelijk leeggelaten. Neem alle tijd voor jezelf die je nodig hebt.



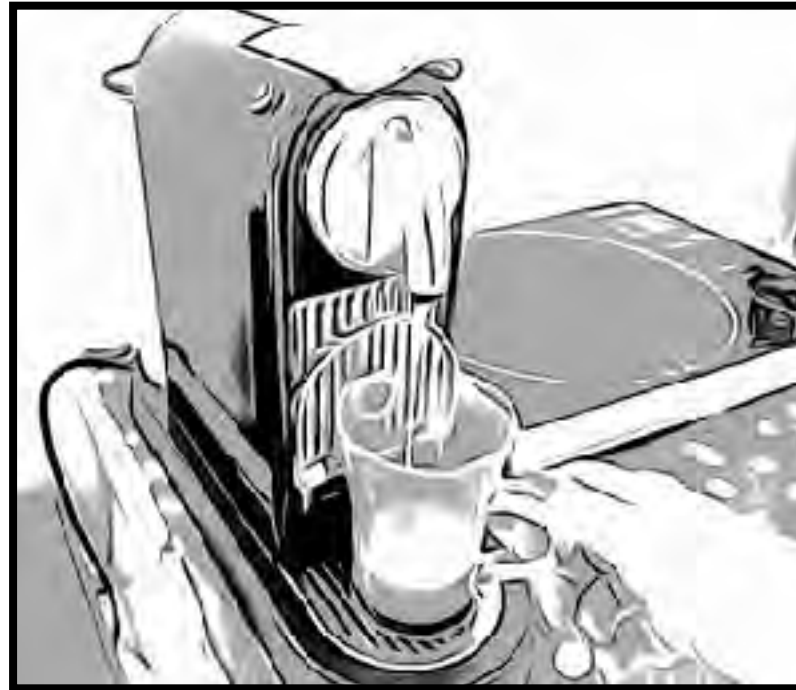
Maak je eigen stripverhaal

**Creatief aan de slag! Doe
het samen of doe het alleen.
Zó maak je een
onvergetelijke en grappige
vakantieherinnering.**

EEN WERKDAG VAN MONIEK BIJ FOOTLOGICS



ALS MIJN WEKKER
GAAT, BEN IK ALLANG
WAKKER!



KOFFIE !!! DOUCHEN, AANKLEDEN,
KAT AAIEN, ONTBIJT EN..

IK BEGIN METEEN MET
BEANTWOORDEN VAN MAILTJES
EN FACEBOOKBERICHTEN



NU EERST NAAR HET
GAASPERPLASPARK VOOR MIJN
OCHTENDWANDELING



06.45 IK BEN ER KLAAR VOOR!

ABSOLUUT HET ALLERBESTE
BEGIN VAN MIJN WERKDAG:
OPLADEN IN DE NATUUR





ROND 08:30 KOM IK FRIS EN FRUITIG AAN BIJ FOOTLOGICS AAN DE MARKERKANT IN ALMERE



IK ZET ALLE COMPUTERS AAN EN... GA STAAN! IK BEN EEN BEWEEGLIJK TYPJE EN WERK AAN HET STA-BUREAU. NIET ALLEEN GEZONDER, JE VOELT JE AAN HET EIND VAN DE DAG OOK VEEL FITTER.



TRING TRING

PIEP PIEP

PRRRR PRRRR



EVEN VRAGEN
BEANTWOORDEN OP HET
FOOTLOGICS FORUM



HALLO MET
MONIEK VAN
FOOTLOGICS!
KAN IK JE

DE KOMENDE UREN BEN IK DRUK MET MAIL, TELEFOON, COMPUTER, BESTELLINGEN, VRAGEN EN NATUURLIJK LEUK CONTACT MET KLANTEN. MIJN MISSIE? ALLEEN MAAR BLIJE KLANTEN!

HET HOL VAN DE LEEUW: HET MAGAZIJN WAAR ALLE ZOOLTJES LIGGEN. ALS JIJ OP BESTELLEN HEBT GEKLIKT, GA IK ALS EEN SPEER AAN DE SLAG OM ZE IN TE PAKKEN EN TE VERZENDEN



JIJ WILT NATUURLIJK MORGEN AL OP JE ZOOLTJES KUNNEN LOPEN!



MORGEN IS ER WEER EEN DAG !



EN IK SLUIT DE DAG GEZELLIG AF OP HET TERRAS MET MIJN TWEELINGZUS PETRA



ROND 17:30 HEEFT COLLECT & DELIVER DE ZOOLTJES OPGEHAALD OM BIJ JOU TE BEZORGEN. IK SLUIT AF EN GA NAAR HUIS.



Maak zelf een stripverhaal

Ben je geïnspireerd geraakt door het stripverhaal van Moniek?

Het is natuurlijk superleuk om je eigen stripverhaal te maken. Bijvoorbeeld over de vakantie met het gezin. Breng een vakantiedag in beeld of verzin een heus verhaal met script! Een cartoon maken kan op veel verschillende manieren en je kunt het zo gek maken als je zelf wilt.

Lekker kleuren

Het gaat er vooral om dat je lekker bezig bent. Dat kan heel goed met een kleurplaat maar je kunt ook het verhaal van Moniek inkleuren. Wedden dat je daar best een tijdje mee bezig bent en het is nog ontzettend mindful ook!

Cartoon maken met een app

De tekeningen van Moniek zijn gemaakt met een handige en gratis app: TOONPaint. De tekstballonnetjes hebben we er wel zelf bij geknutseld.

Je kunt de foto's die je wilt gebruiken met de app omzetten naar een cartoon en zo je eigen verhaal samenstellen. Leuk voor een druilerige vakantiedag thuis want je hebt wel een printer nodig en eh... die heb je vast niet bij je op de camping!

Oldskool: tekenen met stiften op papier

Wat dacht je ervan om het hele verhaal zélf te tekenen? Gezellig samen knutselen aan de campingtafel! een paar vellen wit papier, potloden of stiften, een schaar én een dosis humor... Teken jezelf als held van het verhaal of spreek af dat jullie elkaars personages tekenen. Dan weet je meteen hoe je eruit ziet in de ogen van je partner, kids of schoonmoeder ;-)

Deel je creatie

We zijn natuurlijk benieuwd naar jullie creatieve uitspattingen! Je kunt een foto van je creaties op onze [Facebookpagina](#) plaatsen.

Oefeningen om de pijn te verlichten

Neem dagelijks drie keer de tijd om een paar oefeningen te doen. Het helpt echt en wij doen ze voor!

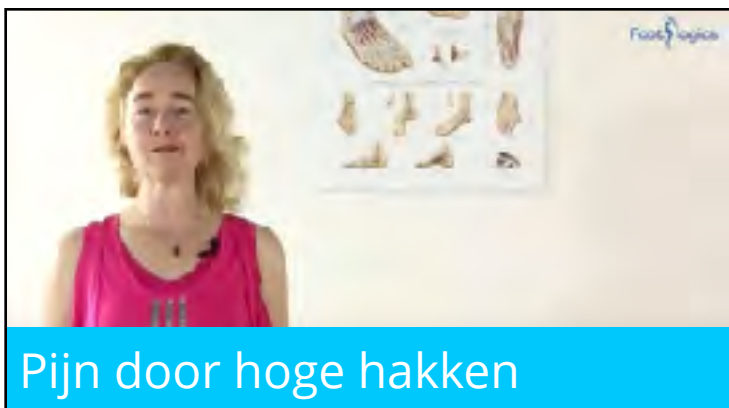
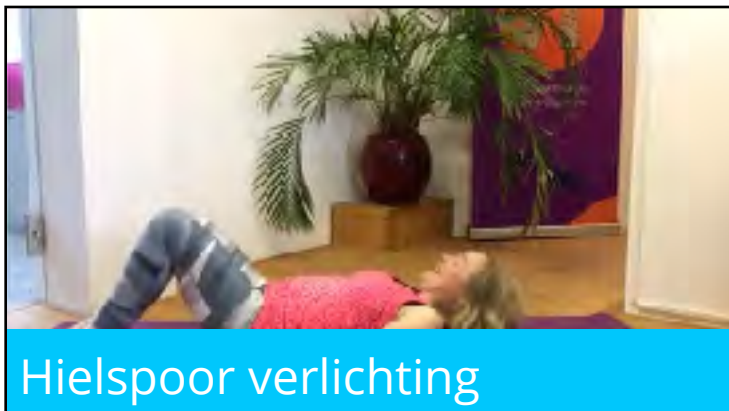
Oefeningen bij hielspoor

Hielspoor is een aangroei door kalkafzetting bij het hielbot. De kalkafzetting zorgt voor ontstoken weefsel en botverlies op het peesblad. Door overbelasting worden de banden van de voet voortdurend uitgerekt en de aanhechting staat onder spanning waardoor het botvlies gaat ontsteken. Een aanhoudende en felle pijn kenmerken hielspoor. Hielspoor oefeningen helpen tegen de pijn.

Hielspoor oefeningen om thuis te doen

Een fysiotherapeut kan je begeleiden bij de oefeningen tegen hielspoor. Deze hielspoor oefeningen zijn erg makkelijk en je kunt ze gewoon thuis of op je werk doen.

Klik op het plaatje om de oefening te zien in YouTube.





Vakantie voor je voeten

Je voeten werken hard om jou overal naartoe te brengen. Mogen ze misschien ook even vakantie?

Smeren, masseren, relaxen

De hele dag lopen, wandelen, rennen en springen we van hot naar her. Even een sprintje om de trein te halen, snel de trap op en neer.

Je voeten brengen je overal en toch worden ze vaak vreselijk slecht door ons behandeld. Geen zin, geen tijd... verder dan nagels knippen en misschien leuk lakken, komen we niet. Neem eens de tijd om je voeten goed te bekijken. Niet alleen de nagels en de nagelriemen maar ook de voetzool, de hielen en tussen je tenen...

Wees lief voor je voeten, ze hebben het verdiend.

Voeten verzorgen

Eelt, schilfers, schimmel en eczeem... je komt er misschien liever niet voor uit als je er last van hebt. Troost jezelf met de gedachte dat deze klachten veel voorkomen én dat er iets aan is te doen.

Met deze tips krijg je frisse, gezonde en mooie voeten die gezien mogen worden!

Hygiëne

Laten we daar maar mee beginnen. Schone voeten zijn geen luxe maar een must, zowel voor jezelf als voor je omgeving ;-)

Was je voeten met pH-neutrale douchecrème of was ze zelfs zonder zeep. Zeep tast de zuurgraad van de huid aan. De zuurgraad is een belangrijk beschermingsmechanisme tegen allergieën, bacteriën, schimmels en uitdroging. Na het wassen, droog je de voeten goed af, ook tussen de tenen. Laten ze nog even 'ventileren' aan de lucht voordat je sokken of schoenen aantrekt.

Voetcrème

Smeer je voeten in met een crème die voor jouw huid geschikt is. Wij zweren bij de heerlijke honingcrèmes van La reine. Voetcrème verzacht, beschermt en verzorgt je voeten. Kies het liefst voor een crème op basis van natuurlijke ingrediënten, deze bevatten geen parabenen, siliconen en kleurstoffen. Met deze twee crèmes heb je meteen alles in huis wat je nodig hebt:

Propoliscrème

Deze natuurlijke crème ontleent haar krachtige werking aan propolis (10%) , honing, zuivere bijenwas en sheabutter. La Reine propoliscrème is speciaal geschikt voor de verzorging van de rode huid en schilferige huid en inzetbaar bij een onzuivere huid, gevoelige huid en droge huid, kloofjes en bij eelt.



Honing voetcrème

Natuurlijke voetverzorging van de Imkers van La Reine is de ideale onderhoudscrème voor voeten en speciaal geschikt voor ruwe, schrale, droge voeten en helpt bij onaangename voetengeur. De honing werkt verzachtend, de bijenwas beschermend. De voetcrème ruikt súper lekker, trekt snel in en voelt niet vet of plakkerig.



Draag katoenen sokken

Synthetische sokken gaan vandaag nog de deur uit. Je voeten gaan er van zweten en bacteriën vermenigvuldigen zich snel. Bovendien kunnen ze niet heet worden gewassen. We gaan voor puur en/of natuur: katoenen sokken of blote voetjes. Ok, we maken een uitzondering voor kousen en panty's als je een rok of jurk wilt dragen.

Nagels knippen

Onverzorgde teennagels zijn *brrrr...* om rillingen van te krijgen. Heb je van die hele harde en dikke nagels? Dan is het geen overbodige luxe om een stevige nageltang te kopen. Anders volstaat een knippertje of nagelschaar. Knip je teennagels altijd recht af om ingegroeide nagels te voorkomen. Vijl de oneffenheden en braampjes weg, zéker als je nog panty's of kousen wilt dragen. En eh... nagels bijten is uit den boze maar het zelfde geldt voor teennagel pulken in het openbaar!

Naked or not?

Hou je ervan om in de zomer op blote voeten te lopen? Grote kans dat ze daardoor uitdrogen met kloofjes tot gevolg. Om die reden én om ze te beschermen tegen wratten, schimmels en stoten, draag je liever sokken of in elk geval open slippers of sandalen.

Voetenbadje voor verzorgde voeten

Als je je voeten wekelijks verwerkt met een lekker voetenbadje, zal je zien dat ze makkelijker te onderhouden zijn. Wondjes en scheurtjes genezen sneller. De huid droogt niet meer uit en nagelriemen zijn gemakkelijk terug te duwen.

Je kunt kiezen voor een lekkere geurige bruistablet, etherische olie of zout. Maar ook gewone huishoudsoda of Biotex doet wonderen.

Wil je daarna nog met een vijl of puimsteentje aan de slag? Dan gaat dat na een warm voetbad ook een stuk gemakkelijker.

Weg met die zweetvoeten

De geur van zweetvoeten doet me altijd denken aan de kleedkamers na de gymles op de middelbare school. De overdosis puberhormonen en de lucht van gym schoenen... daar verlangt niemand naar terug.

Heb je last van zweetvoeten, dan zijn de vorige tips zeker van belang.

De geur van zweetvoeten wordt veroorzaakt door bacteriën. Was je voeten met water, goed drogen en draag schone katoenen sokken. Eventueel gebruik je wat schimmeldodend poeder dat je ook in je schoenen strooit.

Zorg dat je voeten voldoende worden geventileerd en draag luchtige schoenen. Als deze normale voethygiëne niet voldoende is, kun je ook naar drogist of apotheek voor een middeltje. Bovendien zijn er op internet talloze huis-tuin-en-keuken middelen te vinden die soms werken.

Heb je last van kalknagels, ingegroeide nagels, voetschimmel of likdoorns? Maak dan een afspraak bij de pedicure en wacht niet tot het (meer) klachten oplevert.

Kalknagels en andere ongemakken

Dan zijn er nog allerlei kwaaltjes en ongemakken die absoluut niet ernstig zijn maar waar je wél wat aan moet doen. Ga met kalknagels, overmatige eeltgroei, likdoorns, wratten of eksterogen niet zelf lopen aanmodderen maar breng een bezoekje aan pedicure of huisarts.

Zijn je voeten met deze tips weer helemaal fris en schoon? Dan hebben ze een heerlijke massage verdiend. Je begrijpt dat dit de enige juiste volgorde is!



De kracht van aanraking

**Door aanraking maken we
positieve hormonen aan,
vermindert stress en angst.**

Huidcontact is een levensbehoefte

Onze huid is het grootste en belangrijkste orgaan dat we hebben. Wist je dat ons lichaam voor zo'n 16% uit huid bestaat? We staan er zelden bij stil maar de huid is een bescherm laag die onze botten en organen mooi in de verpakking bij elkaar houden, ons beschermt en waarschuwt.

Functies van de huid

We zijn mooi uitgerust met onze zintuigen: oren, ogen, mond en onze tastzin. Het is zo vanzelfsprekend dat je je hand terugtrekt als je je brandt en dat je gaat glimlachen als je wordt geknuffeld. Als iemand op mijn rug krabbelt, val ik bijna om van genot. Een ander vindt het heerlijk om bij de kapper zijn of haar haren te laten wassen.

Je kunt trillen van genot en rillen van angst. Kippenvel krijgen van de kou of rood en bezweet als je het warm hebt. Blozen van schaamte of bleek worden van verdriet. Je huid kan je emoties verraden maar soms ook woorden overbodig maken als je iemand omhelst of subtiel aanraakt.

Aanraken is een levensbehoefte

De huid speelde al een rol in de communicatie voordat je werd geboren. Als enige echt werkende zintuig, communiceerde je via de huid met je moeder. Na de geboorte is een baby volledig afhankelijk van zijn ouders. Zonder hen is er geen eten, drinken en... lichaamscontact. Onderzoeken hebben aangetoond dat kinderen die weinig werden geknuffeld, gekust en gestreeld een slechtere lichamelijke weerstand ontwikkelen. Aanraking zorgt ervoor dat je meer antistoffen aanmaakt.



Op latere leeftijd herstellen mensen sneller van inspanning of ziekte als ze regelmatig lichamelijk contact hebben. Ben je weleens écht goed getroost? Of neem je zelf wel eens iemand in je armen om de ander even 'op te laden'? Dan weet je dat aanraking kalmerende en genezende krachten heeft.

Huidcontact en (geluks)hormonen

Onder de huid zitten enorm veel zenuwuiteinden die door aanraking worden gestimuleerd. De hersenen ontvangen signalen en de hersenen zetten van alles in gang. Het gelukshormoon endorfine wordt aangemaakt en dat zorgt ervoor dat je je lekker voelt en heeft een positief effect op genezingsprocessen.

Het stimuleert het immuunsysteem, de stofwisseling en de spijsvertering en het vermindert stress. Met aanraking kun je uitdrukking geven aan liefde, betrokkenheid, veiligheid, bescherming en aandacht.

Het is dus niet voor niets dat een potje seks goed is voor de gezondheid.

Maar gelukkig zijn we niet afhankelijk van een (seks)partner om toch te kunnen profiteren van de voordelen en het genot van lichamelijk contact. In onze cultuur is het heel normaal om je door een professionele masseur te laten masseren.

Mag het misschien ietsje vaker?

Maar veel fijner is het natuurlijk om aangeraakt te worden door iemand die om je geeft of van je houdt. Hoe zit dat met jou? Word jij genoeg aangeraakt en hoe makkelijk ben je zelf met lichamelijk contact? Zou je jouw puberdochter best nog eens op schoot willen trekken om een knuffel te geven? Of de handen van je bejaarde vader eens even in de jouw willen nemen? Durf jij je college vast te houden als ze liefdesverdriet heeft?



Misschien wil je – nadat je dit hebt gelezen – wat bewuster met aanraking omgaan. Neem dan eens wat vaker de tijd om je bewust te zijn van de momenten die zich ervoor lenen om een ander jouw oprechte aandacht te geven!

Zoals gezegd is je huid een orgaan dat je beschermt. Je huid is jouw grens die aangeeft waar jij ophoudt en de ander begint. Of aanraking prettig voelt is dan ook heel persoonlijk. Respecteer je eigen én andermans grenzen **altijd** en als je het niet zeker weet, vraag het gewoon!

Een eenvoudige en – voor de meeste mensen – veilige manier van aanraken is een voetmassage. Voetmassage voelt niet heel intiem (je kunt je kleren aanhouden!) maar is ook geschikt voor bijna iedereen én is makkelijk te geven.

Geniet ervan!

Voetmassage

Knijp eens stevig in de bal van je voet en kietel eens onder je voetboog. Lekker? Een voetmassage is erg makkelijk om te geven en een heerlijkheid om te mogen ontvangen. Zeg eens eerlijk, wanneer heb je dat voor het laatst gedaan? Kleine moeite en heel groot plezier!

Geven en nemen

Kijk, je kunt natuurlijk je eigen voeten masseren maar wees nou eerlijk: het is veel lekkerder als een ander het voor je doet. En zoals dat voor veel goede dingen in het leven geldt, is geven en nemen bij het masseren ook de beste manier om extra te genieten. Doe je masseur een plezier en biedt je voeten schoon en fris aan.

Een voetmassage zorgt voor goede doorbloeding van de voeten en afvalstoffen worden sneller afgevoerd. Je kunt het met of zonder massageolie doen. Als je olie gebruikt, worden de voeten meteen heerlijk zacht en geurig.

En als je per ongeluk voetreflexpunten masseert?

Onder je voeten zitten heek veel reflexzones: drukpunten die in verbinding staan met lichaamsdelen, weefsel spieren en organen. Ben je bang dat je per ongeluk reflexzones masseert? Dan is dat helemaal niet erg. Als je bepaalde punten met je massage stimuleert, kan het zijn dat je blokkades in het lichaam opheft. Daardoor kan energie weer vrijer stromen. Hou je dus niet in en zie het als een bonus die je met je massage geeft.

Blijf tijdens het masseren de hele tijd in contact en vraag aan de ander of hij of zij wil aangeven wat prettig is en wat niet. Zo raak je vanzelf op elkaar afgestemd. Straks ben jij aan de beurt en wie weet zijn jullie straks beiden *hooked*!

Masseren, zo gaat het altijd goed

Ben je bang dat je niet goed kunt masseren? Wees gerust: de meeste mensen weten intuïtief wel wat prettig voelt en wat niet.

Met de volgende massagetips kom je als leek een heel eind:

- Zorg dat de voet lekker ontspannen ligt, bijvoorbeeld in jouw schoot.
- Zorg dat er tijdens het masseren altijd één hand in contact blijft met de ander.
- Voel en ervaar: neem gewoon eens de tijd om te voelen hoe de voet voelt. Strijk erover met je vingers, knijp er eens in. Zijn de voeten stram of ontspannen? Voelen ze warm of koud? Voelen ze droog of klam? Masseren is voelen!
- Voel aan de onderkant van de voet en maak lange strijkbewegingen met je knokkels over de hele lengte van de voet.
- Pak de hiel stevig vast en knijp in de randen van de hiel. Begin zachtjes en bouw het op naar een steeds stevigere greep.
- Pak met een hand de hiel beet en ondersteun met de andere hand de kuit. Draai cirkels met de voet vanuit de enkel.
- Pak de voet bij de enkel en duw de tenen terug om te stretchen.
- Pak met je hele hand de tenen vast en ga ze 'uitknijpen'. Knijp alle kanten op alsof alle sap uit een sinaasappel knijpt.
- Masseer alle tenen om de beurt. Doe dit door ze vast te pakken, te rollen, te strijken, kneden en zachtjes trekken. Vergeet niet tussen de tenen te masseren.
- Druk met je duimen onder de voet. Begin onder de hiel en tast zo de hele voet af.

Wat niemand je vertelt over gelzooltjes

Onze website en Facebookpagina zijn voor ons dé plek om je meer te vertellen over verschillende voetklachten én wat je eraan kunt doen om er vanaf te komen. Dat doe ik het liefst op een luchtige manier zodat het geen straf voor je is om te lezen.

Ik probeer je eerlijke informatie te geven en onafhankelijk advies. Op die manier kun je zelf beslissen welke oplossing past bij jouw probleem: tenslotte zijn er meerdere wegen die naar Rome leiden.

Ik spreek vaak mensen die ten einde raad van alles uitproberen omdat ze last hebben van pijnlijke voeten. Het is dan super om te horen dat onze inlegzooltjes helpen. Dáár doen we het voor!

Regelmatig krijg ik de vraag of we ook gelzooltjes verkopen

Het antwoord is nee. Sterker nog: ik vind gelzooltjes weggegooid geld. Slik. Dat is eruit, met het risico dat jij nu denkt: wij-van-wc-eend... Ik neem het risico en ik ga ik je vertellen waarom gelzooltjes niet werken. En als je daarna tóch nog gelzooltjes wilt aanschaffen, ben je natuurlijk helemaal vrij in je keuze!

Pijn aan je voeten door overbelasting

Als je pijn hebt in je voeten, komt dat meestal doordat de voet is overbelast. Meestal gaat het om de grote pees die onder je voet doorloopt, de peesplaat. Die pees draagt je hele gewicht en houdt je – samen met je achillespees – letterlijk overeind. Je voeten hebben dan ook ondersteuning nodig op die plaatsen waar deze spieren en pezen het meeste te verduren hebben: de hiel en aan de binnenzijde onder je voet.

Pijn aan je voeten door overbelasting

Als je pijn hebt in je voeten, komt dat meestal doordat de voet is overbelast. Meestal gaat het om de grote pees die onder je voet doorloopt, de peesplaat. Die pees draagt je hele gewicht en houdt je – samen met je achillespees – letterlijk overeind. Je voeten hebben dan ook ondersteuning nodig op die plaatsen waar deze spieren en pezen het meeste te verduren hebben: de hiel en aan de binnenzijde onder je voet.

Compensatie en symptoombestrijding

Als je voeten niet of onvoldoende worden ondersteund, moeten de spieren en pezen harder werken en raken overbelast. Je gaat anders lopen, anders bewegen. Meestal ongemerkt. Pas als je pijntjes gaat krijgen, in je voeten, hielen, knieën of onderrug, merk je dat je lichaam is gaan compenseren. De meeste mensen beginnen met symptoombestrijding. Minder sporten om je knieën rust te geven, geen hoge hakken dragen omdat je voeten zo'n pijn doen of de lift nemen in plaats van de trap.

Zacht, soepel en flexibel

Gelzooltjes lijken dé oplossing voor pijnlijke en vermoeide voeten. Zó lekker zacht. Zó soepel. Zó flexibel. Inderdaad! En dat is precies het probleem. Heb je wel eens een gelzooltje in je handen gehad? Zacht, soepel en flexibel betekent eigenlijk: slap. Ik zal niet ontkennen dat gelzooltjes de eerste tijd comfortabel zitten. De 'betere' gelzooltjes veren zelfs lekker terug als je erop duwt en zien er veelbelovend uit. Maar helaas gaat de vering er na een paar keer dragen al op achteruit en worden de zooltjes hard.

Gelzooltjes bieden geen ondersteuning

De belangrijkste reden waarom gelzooltjes niets extra's doen voor je klachten, is dat ze geen enkele ondersteuning bieden. Er is geen enkele ergonomische aanpassing aan gemaakt waardoor de voetboog wordt ondersteund of de voorvoet wordt ontlast. Terwijl je dát juist nodig hebt bij voetpijn, pijn aan de bal van je voet en peesplaatontsteking. Het geheim van goede voetondersteuning is dat je voet niet wordt ontlast bij de pijnplek maar op de plaats waar de voet gecorrigeerd moet worden.

Waarom lijken veel mensen dan zo enthousiast over gelzooltjes?

Eerlijk is eerlijk: nieuwe gelzooltjes kunnen een tijdje heel erg lekker zitten. Het voelt zacht voor je voeten, je loopt 'op wolken' omdat de drukpunten zachter zijn. Gelzooltjes in hoge hakken kunnen als kussentjes voor je voeten zijn. Toch zal je merken dat je voeten aan het eind van de avond net zo veel pijn doen als zonder gelzooltjes omdat ze niks voor je voeten doen.

En die dure gelzooltjes dan?

De duurdere zooltjes behouden misschien iets langer hun oorspronkelijke vorm en zijn niet zo snel hard en plat maar ze hebben geen enkel corrigerend effect. Siliconengel en softgel hebben wel een licht schok dempend effect maar hebben geen vering en absorberen de schokken tijdens het lopen niet.

Geen gelzooltjes tegen voetklachten... wat dan?

Tja, nu ontkom ik bijna niet aan mijn wij-van-wc-eend verhaal :-). Het belangrijkste is dat je eerst achterhaalt waar jouw voetklachten (of rug-, en knieklachten) vandaan komen. Dan kun je daarna kiezen voor de meest geschikte oplossing: oefeningen, fysiotherapie, rust of... [inlegzooltjes](#). Gelukkig bestaan er ook inlegzooltjes die zo zijn ontworpen dat ze de voeten corrigeren en je lichaamshouding verbeteren zodat je natuurlijke looppatroon kan worden hersteld. Zooltjes waarin PORON® is verwerkt: een stevig soort rubber dat schokabsorberend werkt en zijn vorm behoudt. Deze zooltjes gaan ongelooflijk lang mee. Meestal langer dan je schoenen!



Eindeloos lang en lekker op je hoge hakken

**Strompel jij na een feestje
altijd op blote voeten naar
huis? Nergens voor nodig!
Met deze tips huppel je nog
uren door...**

Pijn door hoge hakken voorkomen

Jimmy Choo, Louboutin, MiuMiu en Gucci. Ken je die namen? Dan is de kans groot dat in jouw kast hoge hakken te vinden zijn.

Maar ...

Dagelijks op hoge hakken lopen verandert de stand van je voeten en dat kan tot serieuze klachten leiden. Van likdoorns tot chronische rugklachten.

Maar als je weet wat je moet doen, voorkom je die klachten.

Uit balans

Als je hakken draagt die hoger zijn dan 6 cm rust het lichaamsgewicht op de voorvoet. Het loopoppervlak is daardoor veel kleiner dan bij platte schoenen. Je lichaam moet harder werken om rechtop te blijven.

Het zwaartepunt van je lichaam ligt normaliter bij je heupen. Met hakken verschuift het naar voren. Om dat te compenseren leun je naar achteren. Dat brengt je bekken uit evenwicht. Je knieën en rug worden meer belast en dat beïnvloedt balans en stabiliteit. Het veroorzaakt druk en wrijving onder je hiel, aan de bal van je voet en je grote teen.

Welke klachten kunnen we voorkomen:

Voeten

Voetklachten die door druk en wrijving kunnen ontstaan zijn:

- Gewrichtspijn en artritis
- Pijnlijke achillespees
- Beschadiging, beknelling of verdikking van de zenuwuiteinden

Enkels en onderbenen

Staan en lopen op hoge hakken beperkt de enkel in zijn natuurlijke bewegingen. De voeten rollen niet volledig af zoals op lage schoenen. Dat veroorzaakt spanning in de enkel- en voetgewrichten. De spieren van het onderbeen moeten harder werken om de instabiele enkel in balans te houden. Dat vergroot het risico op zwikken en enkelletsel.

Kuiten

Op hoge hakken heb je mooiere kuit. Je moet ze aanspannen en je hebt een nadrukkelijk tekening. Maar de kuitspier en de achillespees worden korter en stijver en daarmee minder flexibel. Dat veroorzaakt pijnlijke kramp als je je schoenen uittrekt.

Spanning op knieën, onderrug en wervelkolom

Elke stap die we zetten veroorzaakt een schokgolf door het lichaam. Van de voet via de benen naar de wervelkolom. Lopen op hoge hakken vergroot deze krachten.

De voet op hoge hakken kan die schokken niet goed opvangen. Daarom komt er meer druk op de knieën. Dat kan na verloop van tijd slijtage van de kniegewrichten veroorzaken en daarmee de kans op artritis.

De spieren van de onderrug moeten harder werken om de wervelkolom te beschermen, rechtop te houden en in balans.

De kanteling van het bekken kan een kromming in de onderrug veroorzaken. Met als gevolg: in het ergste geval zenuwpijnen en beschadigde ruggenwervels.

Hoe hoger de hakken, hoe meer druk er je kwetsbare nekspieren komt. Dat kan leiden tot nek- en hoofdpijn.

De pijn te voorkomen of te verzachten

Je kunt zelf veel doen om zonder pijn en problemen op hoge hakken te lopen.

- Koop schoenen van goede kwaliteit met een gemiddelde hakhoogte van 7 centimeter en het liefste met een bandje over de wreef. Dat vermindert de druk en spanning op de spieren in de voet en het scheenbeen.
- Kies een schoen die buigzaam is ter hoogte van de tenen, dan kan je voet beter afwikkelen.
- Wissel je hoge hakken af met lage hakken of sportschoenen. Dat houdt de achillespees soepel.
- Loop geen lange stukken op hoge hakken. Niet langer dan een uur aan één stuk.
- Kies een hak met een brede hielbasis en een plateau onder de voorvoet. Of een wedge. Dat vermindert de druk op de voorvoet.
- Ga niet rennen op je hoge hakken. Tenzij je de trein moet halen. Hardlopen zorgt voor nog grotere druk op de voorvoet en de hiel. De klappen die je rug en je knieën moeten opvangen zijn enorm.
- Loop rechtop. Span je buikspieren aan en trek je schouders naar achteren. Kin omhoog, schouders naar achteren en recht vooruit kijken.
- Gebruik een inlegzool speciaal voor hoge hakken. Goede inlegzooltjes zijn schokabsorberend, nemen druk van de bal van de voet en verdelen het lichaamsgewicht over de hele voet.

Pijnlijke voeten en kuiten verminder je met de volgende voetyoga-oefeningen.

Oefeningen: voetyoga

Misschien wil je – nadat je dit hebt gelezen – wat bewuster met aanraking omgaan. Neem dan eens wat vaker de tijd om je bewust te zijn van de momenten die zich ervoor lenen om een ander jouw oprechte aandacht te geven!

Zoals gezegd is je huid een orgaan dat je beschermt. Je huid is jouw grens die aangeeft waar jij ophoudt en de ander begint. Of aanraking prettig voelt is dan ook heel persoonlijk. Respecteer je eigen én andermans grenzen **altijd** en als je het niet zeker weet, vraag het gewoon!

Een eenvoudige en – voor de meeste mensen – veilige manier van aanraken is een voetmassage. Voetmassage voelt niet heel intiem (je kunt je kleren aanhouden!) maar is ook geschikt voor bijna iedereen én is makkelijk te geven.

Geniet ervan!

Voetenyoga. Gooi je hakken maar aan de kant. We gaan beginnen.

1. Zet je voeten naast elkaar op heupbreedte. Adem in door je neus en til je armen zijwaarts. Je handpalmen wijzen naar beneden.
2. Kijk naar een vast punt en richt je lichaam rustig op. Je staat nu op de bal van je voeten. Let op: niet op je tenen staan.
3. Richt je lichaam nog wat hoger. Maak de afstand tussen je hielen en de grond zo groot mogelijk. Blijf kijken naar het punt wat je gekozen hebt; zo raak je niet uit evenwicht.
4. Buig langzaam door je knieën maar hou je hielen van de grond. Zak zo diep mogelijk tot je billen je voeten aanraken.
5. Adem 5 keer diep in en uit.
6. Kom langzaam overeind en zet je voeten terug op de grond. Trek je schouders naar achteren, borst vooruit.

Well done!

Op naar de Stilettorun!

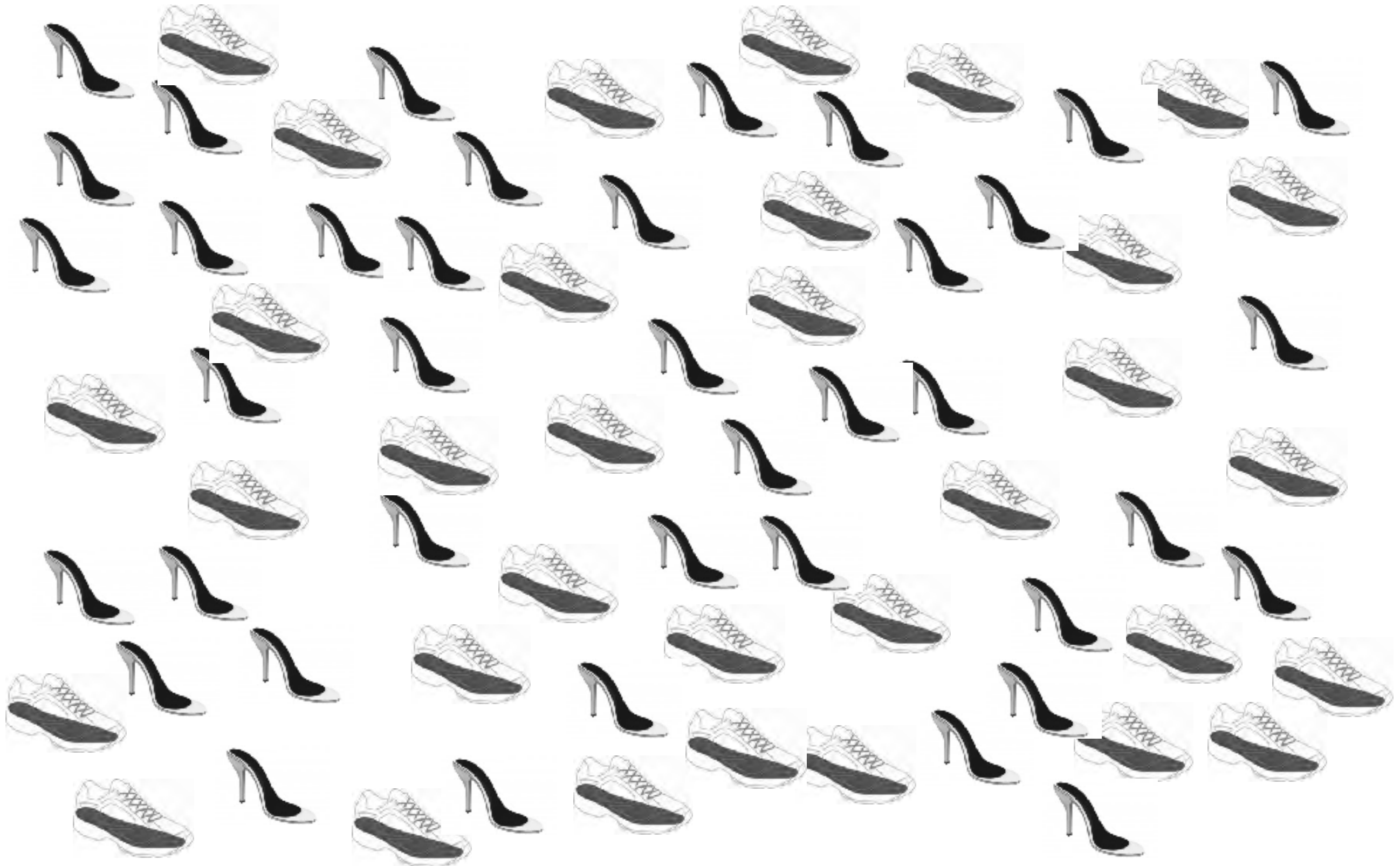
Wil je meer weten over lopen zonder pijn door hoge hakken? Footlogics heeft [High Heel Comfort inlegzooltjes](#) speciaal ontwikkeld voor hoge hakken.

A pair of white flip-flops with blue and red stripes on the soles are lying on a sandy beach. The background shows a clear blue sky and a gentle sand dune.

Spelletje doen?

Spelen maakt je vrolijk en creatief. Je krijgt er energie van en het haalt je uit je hoofd.

Tel de schoenen



Tel het aantal dames- en herenschoenen. Het antwoord vind je op de laatste pagina.

Zoek de verschillen



Zoek de verschillen. Het antwoord vind je niet op de laatste pagina.

Wie het snelste is...

1. Noem 6 meisjesnamen die beginnen met een A
2. Reken uit de volgende som uit: $(12 \times 3) + 3 : 13 = \dots$
3. Twee mannen zijn geboren in hetzelfde jaar, in dezelfde maand, op dezelfde dag en dezelfde minuut.
Ze zijn in dezelfde kliniek geboren, in dezelfde kamer en hebben dezelfde ouders. Maar toch is het geen tweeling en hebben ze geen andere broers. Hoe kun je dit verklaren?
4. Voor je staat een Jaguar en achter je een leeuw. Je hebt maar één verdovingspijl. Hoe kan je jezelf uit deze situatie redden?
5. Wat heeft bladeren maar is geen boom of plant?
6. Een wandelaar liep gedurende twee dagen. Op de tweede dag de wandelaar liep 2 uur langer en met een gemiddelde snelheid van 1 km per uur sneller dan hij liep op de eerste dag. Tijdens de twee dagen liep hij een totaal van 64 km op een totaal van 18 uur lopen, wat was zijn gemiddelde snelheid op de eerste dag?]
7. Julia's moeder heeft 7 kinderen. Ze heten Anna, Anke, Amber, Alice, Amelia en Aster. Wat is de naam van het zevende kind?
8. Twee meisjes worden samen geboren in hetzelfde ziekenhuis. Hun uiterlijk is identiek, maar toch zijn ze in verschillende jaren geboren. Hoe is dit mogelijk?
9. Een stoere cowboy heeft twee dragen vrij gekregen van zijn sheriff. Hij besluit daarom om op woensdag lekker even er tussenuit te gaan. Na de twee dagen verlof keert hij wederom terug op woensdag. Hoe kan dat?

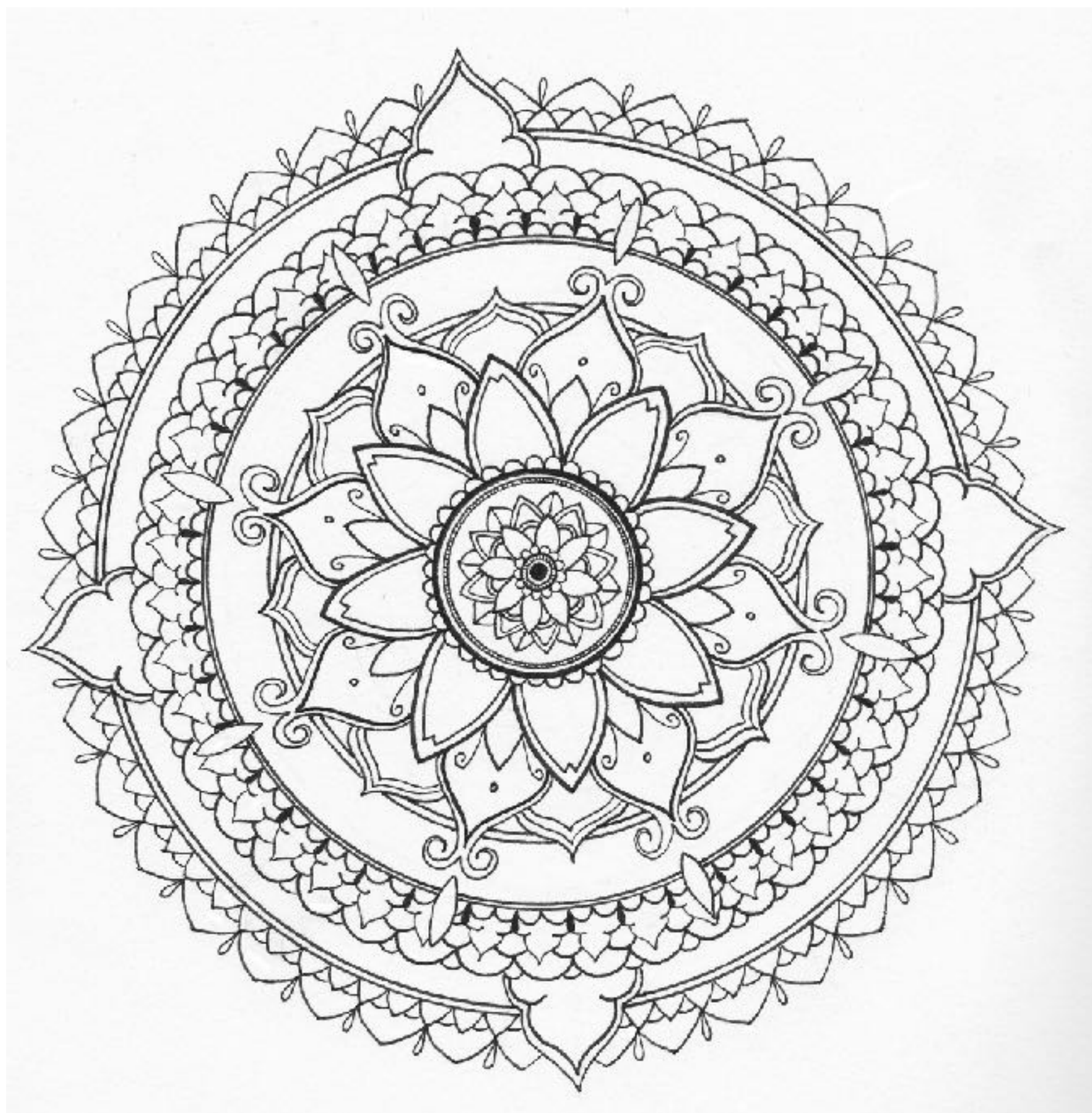
De antwoorden vind je op de laatste pagina.

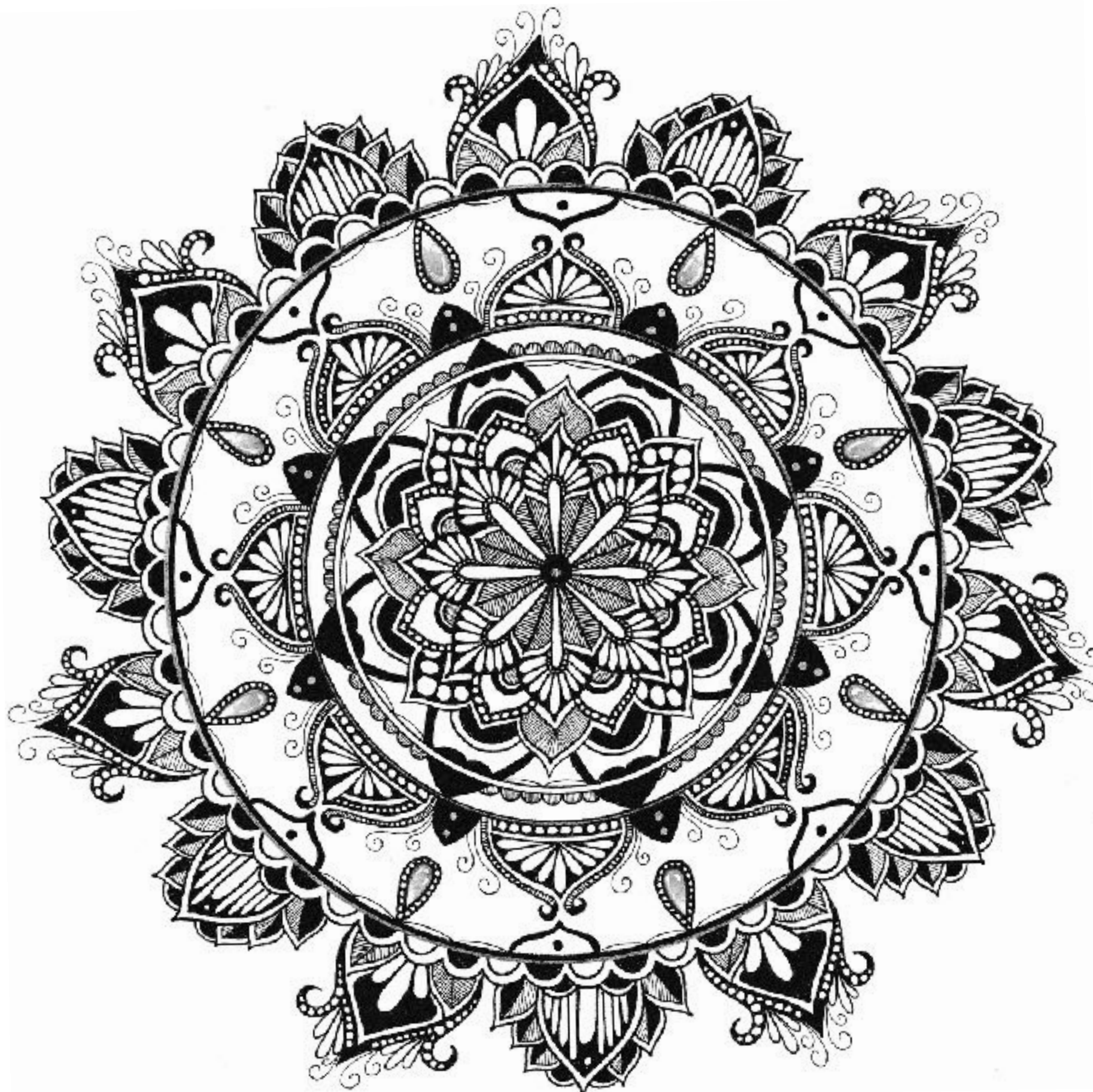


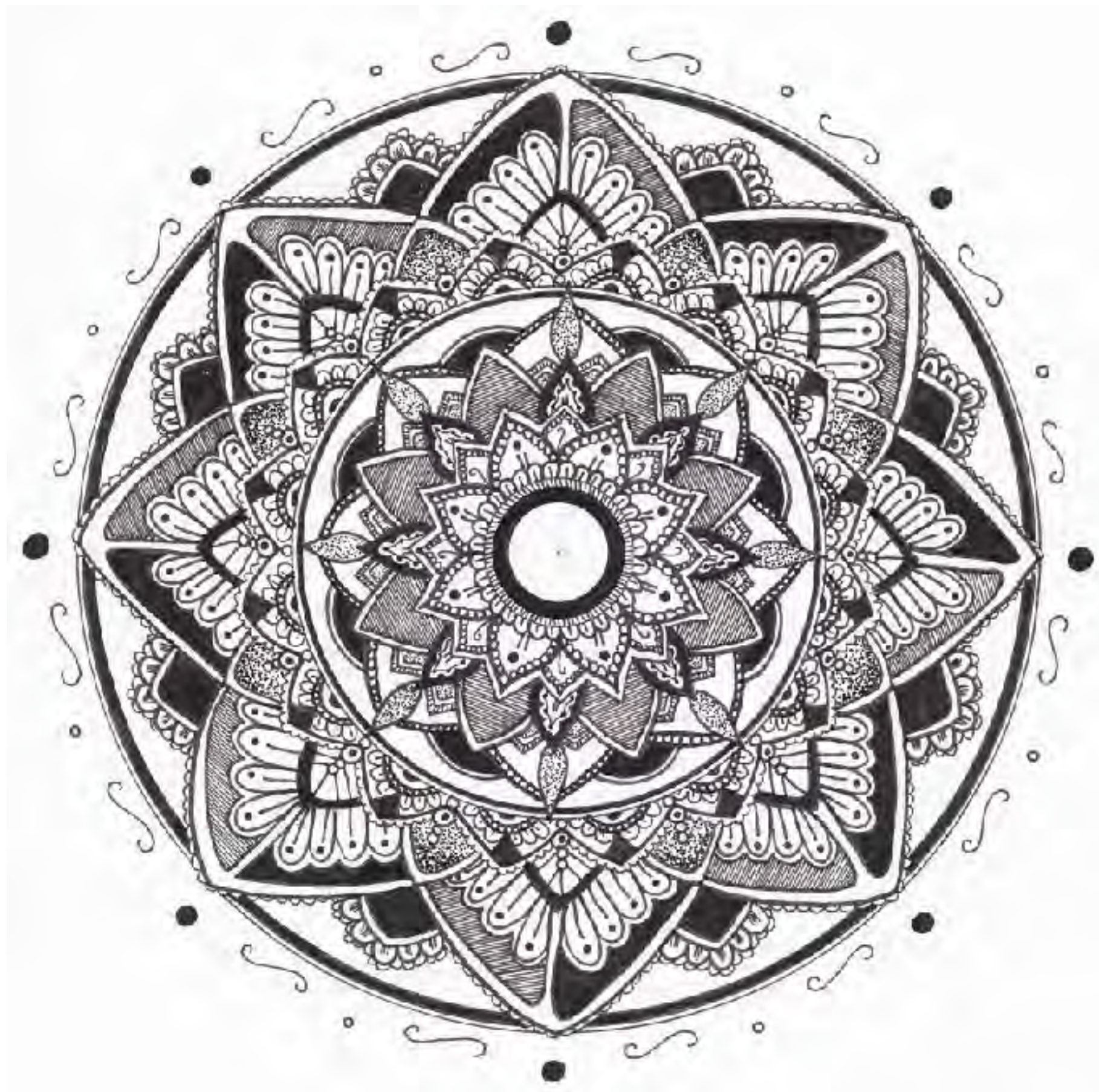
Binnen de lijntjes kleuren of juist niet?

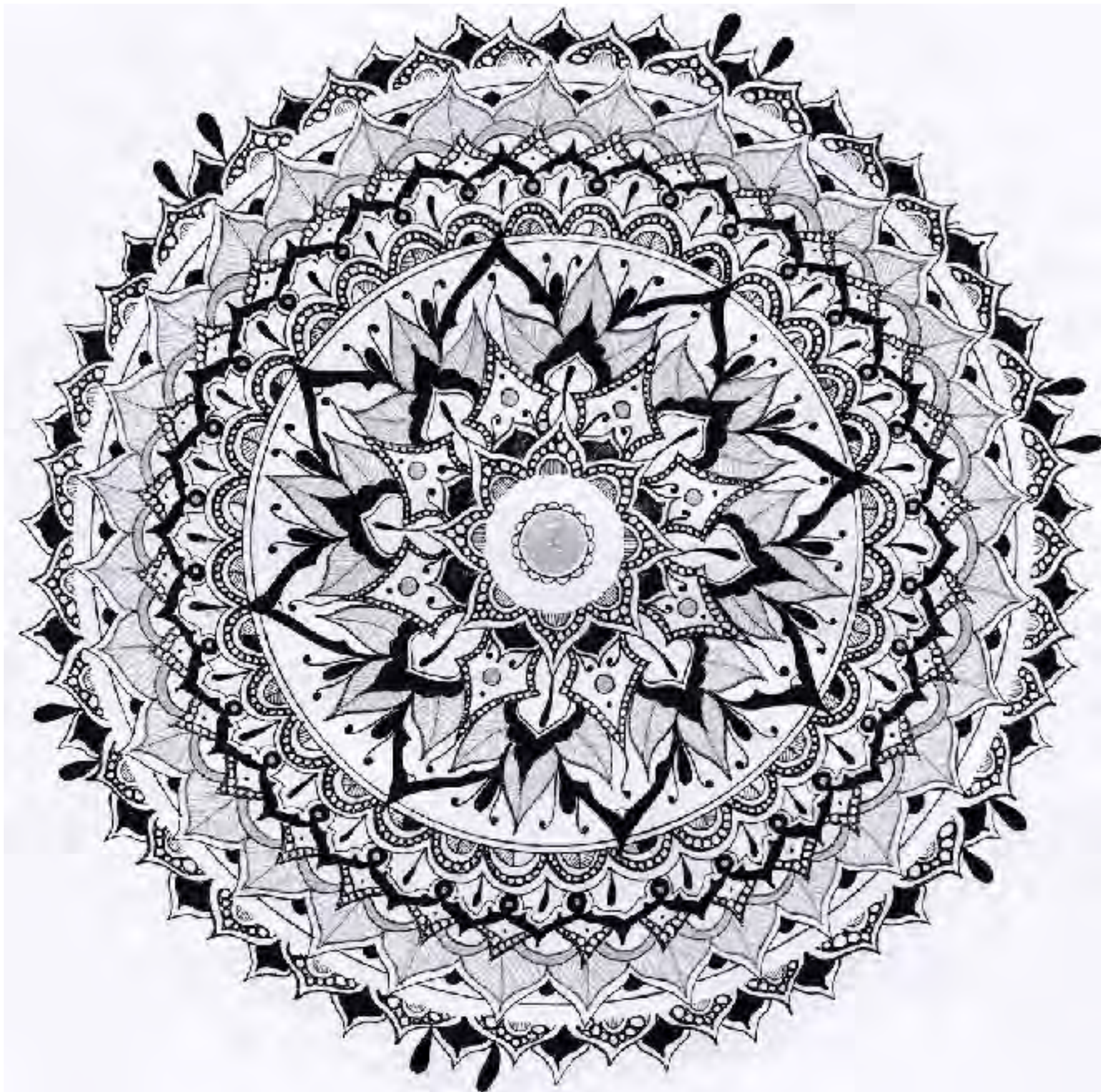
Lekker kleuren en
geconcentreerd bezig zijn!
Een perfecte manier om in
een flow te raken. Zennnnn

Pagina's om uit te printen









Deze prachtige mandala's zijn met liefde getekend door Alison. Deze kunstenares woont in Keulen en je kunt meer werk van haar vinden onder de naam op Molkoqueen op Instagram.



Welke zooltjes zijn er allemaal?

We zijn supertrots op onze inlegzolen. Voor elke klacht en voor elke schoen hebben we een zool ontwikkeld. Oók voor jou!

Kies de juiste Footlogics inlegzool

30 dagen niet-tevreden-geld-terug-garantie!

Footlogics Inlegzool



Footlogics Comfort – € 24,95

Meer info & Bestel

Type voetklacht

- Hielpijn, hielspoor, peesplaatontsteking (Plantar Fasciitis)
- Achillespeesblessure (Achilles Tendonitis)
- Pijn aan de bal van de voet (Metatarsalgie en Morton's neurom)
- Scheenbeenpijn en pijnlijke benen
- Kniepijn en lage rugpijn
- Plat- en doorgezakte voeten
- Overpronatie

Type schoen

- Normale dames- en herenschoen
- Laarzen
- Sneakers
- Werkschoenen
- Wandelschoenen
- Sportschoenen



Footlogics Inlegzool



Footlogics Comfort Plus – € 39,95

Meer Info & Bestel

Type voetklacht

- Hielpijn, hielspoor, peesplaatontsteking (Plantar Fasciitis)
- Achillespeesblessure (Achilles Tendonitis)
- Pijn aan de bal van de voet (Metatarsalgie en Morton's neurom)
- Scheenbeenpijn en pijnlijke benen
- Kniepijn en lage rugpijn
- Plat- en doorgezakte voeten
- Overpronatie

Type schoen

- Normale dames- en herenschoen
- Laarzen
- Sneakers
- Werkschoenen
- Wandelschoenen
- Sportschoenen



Footlogics Inlegzool



Footlogics Casual – € 19,95

Meer info & Bestel

Type voetklacht

- Hielpijn, hielspoor, peesplaatontsteking (Plantar Fasciitis)
- Achillespeesblessure (Achilles Tendonitis)
- Scheenbeenpijn en pijnlijke benen
- Kniepijn en lage rugpijn
- Plat- en doorgezakte voeten
- Overpronatie
- Morton's neurom & metatarsalgie

Type schoen

- Alle typen dames- en heren instapschoenen met een lage hak
- Sneakers, loafers, bootschoenen
- Sandalen met dichte hiel
- Schaatsen en skischoenen
- Fietsschoenen



Footlogics Inlegzool



**Footlogics HighHeelComfort - €
14,95**

Meer info & Bestel

Type voetklacht

- Pijn aan de bal van de voet (Metatarsalgie)
- Vermoeide, pijnlijke voeten en benen
- Morton's Neuroom
- Hielpijn
- Eksterogen

Type schoen

- Damesschoenen en laarzen met een middel- tot zeer hoge hak
- Pumps
- Sleehak
- Wedges en plateauschoenen



Footlogics Inlegzool



Footlogics Sport – € 29,95

Meer info & Bestel

Type voetklacht

- Hielpijn, peesplaatontsteking (Plantar Fasciitis)
- Achillespeesblessure (Achilles Tendonitis)
- Shin Splints
- Kniepijn
- Overpronatie

Type schoen

- Fitness-schoenen
- Hardloop- en voetbalschoenen
- Sportschoenen
- Skischoenen



Footlogics Inlegzool



Footlogics Sensi – € 29,95

[Meer info & Bestel](#)

Type voetklacht

- Gevoelige voeten
- Diabetische voet
- Neuralgie
- Heerlijk ondersteunend bij cardio- en fitnessstraining

Type schoen

- Normale dames- en herenschoen
- Laarzen
- Sportschoenen
- Werkschoenen
- Wandelschoenen



Footlogics Inlegzool



Footlogics Kids - € 16,95

[Meer info & Bestel](#)

Type voetklacht

- Hielpijn bij kinderen (Sever's Disease)
- Kniepijn (Osgood Schlatters)
- Plattevoeten, overpronatie, doorgezakte voeten, zwakke enkels

Type schoen

- Sneakers, sportschoenen
- Voetbalbalschoenen
- Leren schoenen
- Alle typen kinderschoenen



Antwoorden

Tel de schoenen: 50 damesschoenen en 30 herenschoenen.

Raadsels:

1. Gelukt?
2. $(12 \times 3) + 3 : 13 = 39$
3. Ze hebben nog een zus waardoor ze een drieling zijn.
4. Je schiet de leeuw met de pijl en rijdt weg met de Jaguar.
5. Een boek.
6. 6 kilometer per uur.
7. Julia.
8. Ze zijn geboren tijdens de jaarwisseling.
9. De naam van zijn paard is Woensdag.



Colofon

Heb je een vraag? We helpen je graag!

Je kan ons 7 dagen per week bereiken: telefonisch, per mail, live chat, Facebook, Twitter of WhatsApp.

Wil je ons telefonisch spreken? We zijn 7 dagen in de week telefonisch bereikbaar op telefoonnummer + 31 36 5260 888

Werkdagen van 8.00 – 17.00,

Zaterdag van 9.00 – 12.00

Zondag van 9.00 – 12.00.

[Stel je vraag via Facebook](#)

[Stel je vraag via Twitter](#)

WhatsApp: 06-26 136 608 – 7 dagen in de week van 7.00-23.00. We reageren snel, je krijgt altijd binnen een uur antwoord.

Tekst: Lotty Rothuizen- [Schrijven en Schrappen](#)

Photo-credits: [pexels](#)