

Wat is MBT?

Masai Barefoot Technology physiological footwear (MBT) is slim schoeisel waarop uw lichaam in vrijheid zijn balans vindt.

MBT's zorgen overal en altijd voor een zachte, meegevende ondergrond, alsof u op blote voeten over mos of zand loopt. Het terrein waar de Masai dagelijks op lopen. Dit voelt niet alleen geweldig, maar traint u ook van top tot teen. Of liever: van teen tot top. Want MBT werkt via uw voeten door op uw hele lichaam.

Het geheim van MBT schuilt in de zool. De speciale hak - de Masai- of hiel-sensor - en de unieke, gepatenteerde constructie geven uw voeten de vrijheid om natuurlijk te bewegen. Op MBT's werkt u constant aan uw evenwicht. Dat prikkelt uw steun- en houdingspijlen, en stimuleert de bloedsomloop. Zo blijft u tot op hoge leeftijd in conditie zonder speciale oefeningen.

Effecten van het dragen van MBT

Lifestyle: + verstevigen van benen, buik en billen
+ gewichtsafname
+ verbetering van houding en tred

Sport: + training van veronachtzaamde spieren
+ verbetering van conditie en rompstabiliteit
+ betere looptechniek
+ blessurepreventie en sneller herstel

Medisch: Aangeraden bij:
+ rug-, heup-, been- of voetklachten
+ gewricht-, spier- en peesblessures



Uitgegeven door:



www.mbt-nederland.nl

De voet: een meesterwerk

- De veranderende voet
- Hoe ontstaan voetklachten?
- Wanneer hebben inlegzolen nut?



MBT[®]
physiological footwear

De voet: een meesterwerk

Voeten zijn het fundament van uw lichaam en een meesterstuk van de natuur. Per voet zorgen 28 botten, 107 banden en pezen en 19 spieren voor een feilloos samenspel. De botstukken grenzen aan één tot vier gewrichtsvlakken, overdekt met een laagje kraakbeen. Tijdens het lopen draagt de voet tot driemaal het lichaamsgewicht. Bij de afzet voor zes meter verspringen loopt de belasting zelfs op tot pakweg een ton. Uw voeten hebben dus heel wat te verduren. Ze moeten:

- Lichaamsgewicht en ballast dragen
- Evenwicht houden
- Soepel neerkomen
- De voortbeweging sturen
- Oneffenheden in de grond opvangen

De veranderende voet

Voortbeweging is van levensbelang om voedsel te vinden. Vrijwel alle landdieren zijn viervoeters. De evolutie leerde onze voeten zelfstandig te staan en te lopen, zonder handen. Hierdoor konden onze handen ontwikkelen tot geavanceerde tast- en grijpwerktuigen.

Onze voeten werden specialisten op de lange afstand, goed voor kilometerslange marsen door onbegaanbaar terrein. Maar door de uitvinding van het wiel en de bestrating waren grote ladingen opeens snel te vervoeren. De zoektocht naar voedsel werd zo overbodig.

In de afgelopen 100 jaar veranderde de westerse wereld in een zittende maatschappij. Zittend werk, zittend vervoer en – dankzij tv en computer – zittende vrijetijdsbesteding. Wrang genoeg lopen sommigen alleen nog tijdens het eten van fastfood.

Voor de dagelijkse mobiliteit blijven voeten onvervangbaar. Meestal beseft u dit pas als de voetklachten opdoemen. Gewone voet met gezonde voetafdruk



Hoe ontstaan voetklachten?

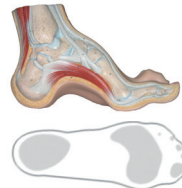
Naarmate u ouder wordt, veranderen uw voeten langzaam van vorm. Dit kan vroeger of later leiden tot acute of zeurende pijn van botten, gewrichten, spieren of zenuwen. De meest voorkomende veranderingen zijn:

- Knikvoeten – de voet knikt naar binnen
- Platvoeten – het voetgewelf is ineengezakt
- Holvoeten – overmatige welving van de voet (hoge wreef)
- Spreidvoeten – ineengezakt dwarsgewelf van de voorvoet
- Hallux valgus – grote teen wijst naar binnen
- Klauw- en hamertenen – afzakken van de basisgewrichten van de tenen

Knikplatvoet



Holvoet



Aangeboren misvormingen komen zelden voor. In Het Westen heeft ruim de helft van de ouderen voetklachten, waaronder slechte doorbloeding, zenuwbeschadiging of huid- en nagelveranderingen. Ook tweederde van de jongeren heeft helaas al voetproblemen.

Mode en comfort

Op het gebied van kleding kiezen de meeste mensen overdag voor gemak, de laatste mode ten spijt. Voor voeten is comfort meestal niet weggelegd. Ze moeten het vaak doen met nauw schoeisel of hoge hakken. De talrijke voetspieren kunnen zo hun werk niet goed doen, een stuk ongezonder dan blootsvoets lopen. Gelukkig zijn onze voeten vergevingsgezind, als ze geregeld de vrijheid krijgen om natuurlijk te bewegen. Dit staat of valt met een bewuste schoenkeuze.

Wanneer hebben inlegzolen nut?

Bij orthopedische voetklachten schrijven artsen therapeutische zolen voor. Mits deskundig vervaardigd, verlichten deze vaak de pijnklachten. De inlegzool geeft steun, verdeelt de druk en brengt de voet terug in de juiste stand. Veel klachten ontstaan echter door verzwakte voetspieren. Inlegzolen bieden hier weinig soelaas. MBT zet de voetspieren daarentegen weer aan het werk. Goede hulpmiddelen heffen de oorzaak immers op, anders is er sprake van symptoombestrijding. MBT's worden daarom zonder inlegzolen gebruikt.

Wilt u MBT's gebruiken bij voetklachten, dan is de MBT-looanlyse en -training een must. Bij ernstige voetklachten, zoals diabetische en sterk vervormde voeten, is aanvullend onderzoek van een deskundige nodig.

MBT-gebruik leidt sporadisch tot lichte voetklachten. Raadpleeg dan een orthopedisch schoentechnicus met MBT-opleiding. Deze kan u klachten onderzoeken en verhelpen, eventueel met een pelotte of voor MBT geschikte inlegzool. Om optimaal van uw MBT's te profiteren, kunnen ze individueel aangepast of op maat gemaakt worden.

Waarom verlangen voeten naar MBT?

Uw voet leeft op van beweging en afwisseling. Zo behoudt hij zijn natuurlijke vorm en blijft hij gezond. Eenderde van de kinderen heeft echter nooit op blote voeten gelopen. Jammer, want blootsvoets lopen op een natuurlijke ondergrond prikkelt de voetspieren en duizenden zenuwen. De MBT-zool bootst een natuurlijke, zachte ondergrond na. Tijdens het lopen op MBT's ontstaat een gecontroleerde onbalans die vele spiergroepen aan het werk zet. MBT traint hierdoor spieren, ontlast banden en gewrichten en versterkt het gehele bewegingsapparaat. Speciale oefeningen, zoals de Spiraaldynamiek®, zijn een zinvolle aanvulling op voetbewegelijkheid. Masai Walking, een nieuw soort fitness programma, kent eveneens talloze oefeningen die de beweeglijkheid van uw voeten vergroten en tegelijkertijd zorgen voor herstel van de balans en krachttraining voor de spieren. Probeer MBT vrijblijvend en ontdek het zelf.