

SLIPPERS ZIJN MAGNEET VOOR DODELIJKE BACTERIËN

Wist je dat veel op slippers lopen dodelijk kan zijn? Echt waar! De Amerikaanse krant The Daily News liet twee reporters vier dagen lang op slippers door New York lopen en wat bleek? Gevaarlijke bacteriën zijn net zo dol op Havaianas als jij!



Na een paar dagen rondhuppelen door de stad, leverden de twee reporters hun slippers in bij een groot laboratorium. De labmedewerkers vonden meer dan 18.100 verschillende bacteriën op de slippers, waaronder de zeer gevaarlijke (soms dodelijke) staphylococcus aureus. Welke dat ook moge zijn....

Hoe dan ook; ik ben best geschrokken! Ik vind het namelijk heerlijk om de hele dag op mijn Havaianas te slenteren. Jek, wie weet wat voor een dodelijke bacteriën je allemaal wel niet meeneemt naar huis. Ik zet een teiltje sop en ontsmettingspray voor de deur, dat weet ik wel!

Lees er meer over op de site van de [New York Daily](#). (Marieke)

Slippers slopen de voet

Marianne Janssen en Jenny van der Zijden

AMSTERDAM - Wat heeft u aan uw voeten deze zomer? Slippers, muiltjes, hiellose sandalen, losse flatjes en meer van dat zomerse spul? Fout. Helemaal fout. U bent uw voeten aan 't ruïneren.



Met name teenslippers zonder enig voetbed blijken slecht te zijn voor de voeten...Foto:

De heerlijk luchtige open schoentjes bieden totaal geen bescherming en steun en kunnen allerlei narigheid veroorzaken zoals een ontsteking van de achillespees, irritatie van het scheenbeen of een ontsteking van de bindweefselband op de voetzool. Stoten we de voet, dan is de kans op bot- en teenbreuken veel groter.

Die waarschuwing komt van onderzoekers en artsen van het American College of Foot and Ankle Surgeons en de American Orthopaedic Foot and Ankle Society. Sportpodoloog André Kox uit Neede bevestigt de bevindingen uit de VS. "Na de zomervakantie krijg ik steevast massa's patiënten binnen met dit soort problemen. Hiervan is 99 procent veroorzaakt door teenslippers."

Kox: "De dragers klauwen met hun tenen om de platte slippers mee te kunnen nemen. Hierbij dreunt de hiel van links naar rechts over het schoeisel en soms ook ernaast. Slippers zijn alleen goed bij het zwembad als bescherming tegen schimmels."

De podoloog maakt een uitzondering voor Birkenstock-slippers. "Hierin zit een voetbed, waarin de hiel wordt opgevangen in een kommetje. Maar ik kan niet genoeg waarschuwen voor die nare teenslippers. De mensen hebben niet door wat die dingen kunnen veroorzaken. Met een ontsteking van de bindweefselband op de voetzool ben je zomaar acht maanden zoet."

Volgens R.G.T. Geesink, hoogleraar orthopedie in het Academisch Ziekenhuis in Maastricht, lijken slippers als schoeisel 'nergens op' en zijn ze slecht voor ouderen.

„Wanneer je er een korte periode op loopt en afwisselt met goede schoenen, kan het weinig kwaad. Maar wie de meeste tijd op platte slippers loopt, is echt verkeerd bezig. Zeker voor mensen die wat ouder zijn en waarbij spieren en banden wat zwakker zijn geworden, is het niet goed lang op slippers te lopen."

Ron Onstenk, orthopedisch chirurg in het Bleuland Ziekenhuis in Gouda, denkt op zijn beurt dat het allemaal wel meevalt. Toch kan hij zich wel voorstellen dat iemand die gauw voetklachten heeft sneller klachten krijgt als hij op slippers loopt. „Maar dan spelen andere factoren ook mee. Zoals de tijd dat iemand op het schoeisel loop en diens gewicht."

door: Marianne Janssen en Jenny van der Zijden

AMSTERDAM - Wat heeft u aan uw voeten deze zomer? Slippers, muiltjes, hielloze sandalen, losse flatjes en meer van dat zomerse spul? Fout. Helemaal fout. U bent uw voeten aan 't ruïneren.

De heerlijk luchtige open schoentjes bieden totaal geen bescherming en steun en kunnen allerlei narigheid veroorzaken zoals een ontsteking van de achillespees, irritatie van het scheenbeen of een ontsteking van de bindweefselband op de voetzool. Stoten we de voet, dan is de kans op bot- en teenbreuken veel groter.

Die waarschuwing komt van onderzoekers en artsen van het American College of Foot and Ankle Surgeons en de American Orthopaedic Foot and Ankle Society. Sportpodoloog André Kox uit Neede bevestigt de bevindingen uit de VS. "Na de zomervakantie krijg ik steevast massa's patiënten binnen met dit soort problemen. Hiervan is 99 procent veroorzaakt door teenslippers."

Kox: "De dragers klauwen met hun tenen om de platte slippers mee te kunnen nemen. Hierbij dreunt de hiel van links naar rechts over het schoeisel en soms ook ernaast. Slippers zijn alleen goed bij het zwembad als bescherming tegen schimmels."

De podoloog maakt een uitzondering voor Birkenstock-slippers. "Hierin zit een voetbed, waarin de hiel wordt opgevangen in een kommetje. Maar ik kan niet genoeg waarschuwen voor die nare teenslippers. De mensen hebben niet door wat die dingen kunnen veroorzaken. Met een ontsteking van de bindweefselband op de voetzool ben je zomaar acht maanden zoet."

Volgens R.G.T. Geesink, hoogleraar orthopedie in het Academisch Ziekenhuis in Maastricht, lijken slippers als schoeisel 'nergens op' en zijn ze slecht voor ouderen.

„Wanneer je er een korte periode op loopt en afwisselt met goede schoenen, kan het weinig kwaad. Maar wie de meeste tijd op platte slippers loopt, is echt verkeerd bezig. Zeker voor mensen die wat ouder zijn en waarbij spieren en banden wat zwakker zijn geworden, is het niet goed lang op slippers te lopen.”

Ron Onstenk, orthopedisch chirurg in het Bleuland Ziekenhuis in Gouda, denkt op zijn beurt dat het allemaal wel meevalt. Toch kan hij zich wel voorstellen dat iemand die gauw voetklachten heeft sneller klachten krijgt als hij op slippers loopt. „Maar dan spelen andere factoren ook mee. Zoals de tijd dat iemand op het schoeisel loop en diens gewicht.”

Bron: www.telegraaf.nl

Slippers en sandalen zijn slecht voor je lijf

Platte schoenen lijken misschien wel gemakkelijk, maar ze zijn niet goed voor je lichaam. Veel lopen op slippers en sandalen kan leiden tot rugpijn, likdoorns en artritis.



Volgens de Britse voetspecialist Mike O'Neill is het aantal problemen door platte schoenen, sandalen en slippers de voorbije jaren sterk toegenomen. Het gaat dan voornamelijk om likdoorns, artritis en rugpijn.

Wie platte schoenen draagt, gaat automatisch slenteren, in plaats van door te stappen. Dat is volgens O'Neill slecht voor je lichaamshouding. Als je platte schoenen draagt, draaien je voeten bij de afwikkeling iets naar binnen, waardoor je tenen verkeerd komen te staan. Daardoor kunnen likdoorns ontstaan. Bovendien kan die onjuiste stand van je voeten ook voor problemen met het kniegewricht zorgen. Wie maandenlang op platte schoenen loopt, heeft kans om artritis in de knie te ontwikkelen.

Hakken zijn je redding

De oplossing? Hakken dragen. Het klinkt vreemd, want platte schoenen lopen nu eenmaal makkelijker dan hakken, maar toch moet je afwisselen. Het beste wissel je om de dag: de ene dag platte schoenen, de andere dag hoge hakken. Hoge hakken hebben overigens het voordeel dat je er hebekkenbodemspieren mee traint, wat goed is tegen incontinentie en bevorderlijk is voor je seksleven.

Hoe hoog die hakken dan wel mogen zijn? Niet al te hoog. De ideale hakhoogte is volgens O'Neill 2,5 centimeter.

Bron: dokterdokter.nl

Is je vaak slippers draagt heb je een verhoogd risico om een dodelijke ziekte op te lopen. Dit blijkt uit Amerikaans onderzoek.

Voor dit onderzoek liepen deelnemers vier dagen op slippers door New York. Daarna werden in een laboratorium de slippers onderzocht. Er zaten meer dan 18.000 bacteriën op de slippers. Hiervan was 93 procent bacteriën van uitwerpselen.

De meeste gevonden bacteriën zijn onschuldig maar sommigen ook niet. Als je een wondje op je voet hebt, kunnen de bacteriën in je bloed terecht komen. Je kan dan ziek worden en je organen kunnen aangetast worden. Dit moet behandeld worden met antibiotica, want het kan uiteindelijk leiden tot de dood.

Geplaatst op 26-08-2009 in de categorie [Gezondheid & Voeding](#) -