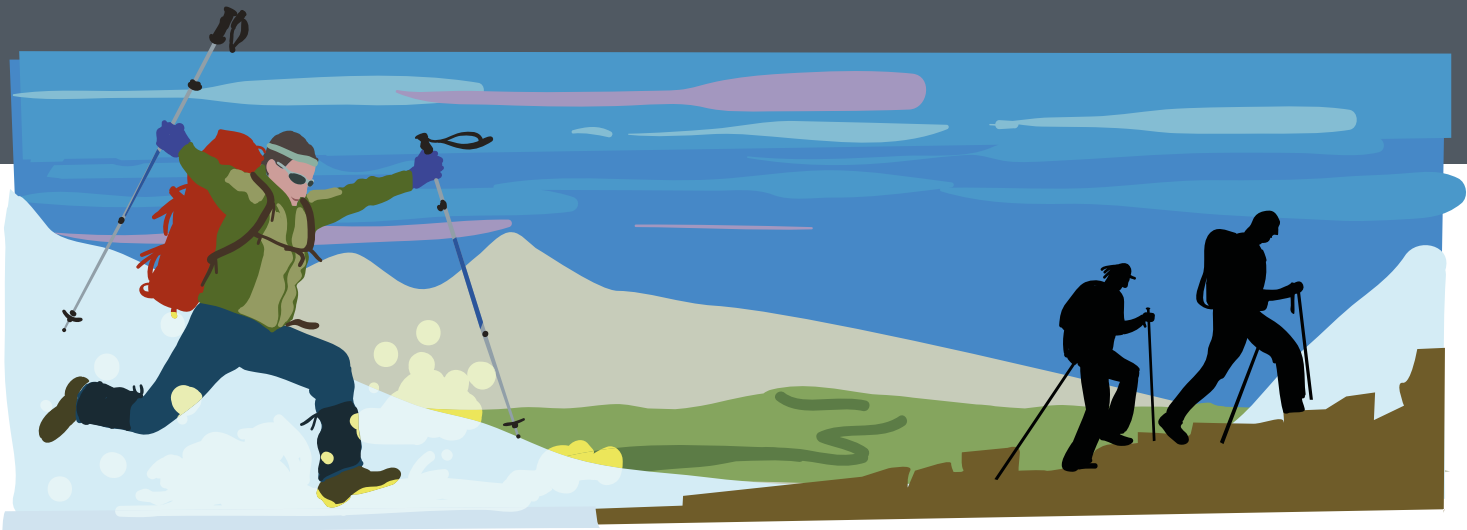


WANDELEN MET STOKKEN

Steun of valkuil?



Wandelstokken zijn niet meer weg te denken uit de bergen. Veel wandelaars en bergbeklimmers gebruiken ze regelmatig, maar is dat altijd verstandig? Of zijn er ook redenen waarom je ze juist niet moet gebruiken?

Een groot voordeel van wandelen met stokken is dat je de gewrichten in je benen ontlast doordat een deel van de werklast naar je arm- en rompspieren gaat. Zo kun je tijdens het afdalen de stokken gebruiken om af te remmen, waardoor je je knieën en heupen minder belast. Op deze manier verhogen wandelstokken het comfort, zeker wanneer iemand al wat ouder is, overgewicht heeft, een zware rugzak draagt, of gewricht- of wervelkolomproblemen heeft, zoals artritis en spondylitis.

Voordelen

Verschillende onderzoeken hebben aangetoond dat wanneer iemand met stokken loopt, hij het gevoel heeft dat hij zich minder hoeft in te spannen en zich minder vermoeid voelt. Verder verbetert het gebruik van wandelstokken de balans en verlaag je daarmee het risico op valpartijen. Zeker tijdens het wandelen op oneven terrein, op sneeuwhellingen, bij het oversteken van een rivier en bij beperkt zicht kunnen stokken je helpen om in evenwicht te blijven. Daarnaast kunnen wandelstokken handig zijn om de ondergrond te testen wanneer je bijvoorbeeld door een drassig gebied of over losliggende stenen loopt.

Keerzijde

Ondanks de vele voordelen van wandelen met stokken is er ook een keerzijde. Als je de wandelstok onjuist gebruikt, kan het zelfs averechts werken. Een verkeerd afgestelde stok die je te ver van het lichaam houdt bijvoorbeeld, kan je juist uit balans brengen. Daarnaast kan langdurig gebruik van wandelstokken en dus de

gewenning aan die extra steun je balans en coördinatie verminderen. Dit kan tot problemen leiden wanneer je ergens bent waar je geen stokken kunt gebruiken, zoals op smalle richels of in klimterrein.

Juiste techniek

Om de voordelen van wandelstokken te benutten, zijn de juiste stokken en techniek essentieel. De handvatten van de stokken bijvoorbeeld, moeten je handen goed ondersteunen. Ook is het prettig als de stokken in hoogte verstelbaar (telescopisch) zijn, zodat je de lengte kunt aanpassen aan jouw lengte en het terrein, en om ze compact op te kunnen bergen als je ze even niet gebruikt.

Juiste hoogte

Om de stokken goed af te stellen, ga je rechtop staan met je armen langs je zij en je elleboog gebogen in een hoek van 90 graden. Wanneer je dan het handvat van de wandelstok beetpakt, moet de wandelstok loodrecht staan. In verschillende soorten terrein pas je de lengte van de stok aan: tijdens het klimmen stel je de wandelstok korter af en tijdens het afdalen verleng je hem.

Hulpmiddel

Blijf je ervan bewust dat wandelstokken slechts een hulpmiddel zijn, jouw benen moeten het meeste werk leveren. Daarom is het belangrijk dat je een goede wandeltechniek hebt en dat je kiest voor een tocht die aansluit bij jouw fysieke capaciteiten. Als je twijfelt over je techniek of meer zekerheid wilt krijgen in oneven terrein, dan kun je een bergwandelcursus volgen. ▲