



‘Een klein laagje eelt heb je nodig, maar te veel eelt kan ernstige blessures veroorzaken’



**Reactie
Anne-Marie
Kouters,
pedicure**

"De voeten van Serano hebben heel wat te verduren. Herstel van de huid is tijdens dagen van piekbelasting mogelijk door 's nachts de teentoppen met een vochtinbrengende crème in te smeren en vervolgens sokken aan te trekken. Als Serano met schoenen danst, kan hij zijn tenen omwikkelen met een schapenwolproduct. Hierin zit een natuurlijke lanoline die zorgt voor een soepele huid en de wol kan als buffer dienen tussen de geïrriteerde teentoppen en de schoen. Randjes van eventuele kloven kunnen worden verwijderd door een medische pedicure sport. Deze begrijpt de noodzaak van functioneel eelt én houdt met het inplanen van de behandeling rekening met het training- of wedstrijdsschema."

Serano Pinas, danser, choreograaf en docent dans

'Fit, sterk en soepel is het ideaal'

"Een professionele danser is blessuregevoelig en heeft vrijwel iedere dag pijn. Meestal gaat het om de knieën", vertelt danser Serano Pinas. Springen heeft namelijk een enorme impact op het kniegewricht. Het is verstandig om na iedere training en na ieder optreden de knieën te koelen met speciale ijscompressen. Zo voorkom ik zwellingen en spierpijn."

Tekst **Petra Lageman, journalist** | Beeld **Herbert Wiggerman**

Serano Pinas heeft gestudeerd aan de Amsterdamse Hogeschool voor de Kunsten (AHK) en is als danser en choreograaf onder meer verbonden aan het theatergezelschap BonteHond. Daarnaast geeft hij les aan het Amsterdam Dance Center en verzorgt hij workshops. "Op piekmomenten zijn er drie voorstellingen per dag en werk ik zes dagen per week. Dan moet ik zowel fysiek als mentaal in topconditie zijn." Al tijdens de opleiding wordt aandacht besteed aan het leren omgaan met je lichaam. "Mijn eerste les aan de AHK was yoga. Daarmee leer je echt je lichaam ontdekken. Die kennis neem je mee tijdens de rest van de opleiding. Wat kan wel, wat kan niet. En als je iets niet kunt wat je wel moet kunnen, hoe zorg je er dan voor dat het uiteindelijk wel lukt. Dat is een proces dat maanden en soms zelfs jaren vergt." Goed voor je lichaam zorgen, is een eerste vereiste. "Naast mijn enkels, mijn knieën en de romp zijn de voeten enorm belangrijk. Dat de gewrichten soepel moeten zijn, dat weet iedereen. Maar dat ook de huid soepel moet zijn, dat wordt nogal eens vergeten. Een klein laagje eelt heb je nodig als bescherming. Maar te veel eelt of eelt op de verkeerde plekken kan ernstige blessures veroorzaken." Omdat Serano voornamelijk blootsvoets danst, let hij vooral op de toppen van zijn tenen. "Eelt op

die plek maakt dat er harde plekjes ontstaan. Op het moment dat die belast worden, krijg ik al snel kleine sneetjes. Die zijn enorm pijnlijk en ze helen heel langzaam. Zeker omdat ik als danser nu eenmaal niet kan zeggen: 'nu houd ik even rust'. Als ik in een productie zit, of in de voorbereiding daarop, moet ik door." Bij een blessure is het de kunst om niet te gaan compenseren. "Stel je hebt last van de rechterknie. Dan ontlast je doorgaans onbewust die knie. Dat betekent dat je de linkerknie meer belast. Op den duur krijg je dan last van je linkerknie. Op die manier kan één blessure leiden tot een reeks andere blessures. Je moet dus tijdig aan de bel trekken en maatregelen nemen." Probleem is dat zeker tijdens een voorstelling of een training het ontstaan van een blessure vaak niet direct wordt opgemerkt. "Dat komt door de adrenaline. Pas een dag of twee later voel je het. Vandaar dat je zoveel mogelijk preventief maatregelen moet nemen. Zoals bijvoorbeeld dat ijskompres." Om blessures zoveel als mogelijk te voorkomen, doet Serano aan crosstraining. "Die sport combineert verschillende vormen van cardio, atletiek en krachtsport. Het is nadrukkelijk niet de bedoeling dat ik grote spierbundels krijg. Het doel is mijn conditie te verbeteren en mijn lichaam zo sterk en tegelijkertijd zo soepel mogelijk te maken. Fit, sterk en soepel. Dat is voor een danser dé ideale combinatie."