

[Voor Podopost, Podosophia en Reflexzone nov/dec 2008]

Bewegingstherapeute Mida Schutte:

“Laat ze maar komen.  
Ik weet dat ik gelijk heb”

**Ze is 81 jaar. Een fiere verschijning. In het dorp wordt ze ‘de mevrouw met de slippers’ genoemd. Als een gems beklimt ze er de bergen mee. “Steunzolen? Wat een flauwe kul. Doe liever een steentje in je schoen. Laat je voeten wérken.” Bewegingstherapeute Mida Schutte gooit graag knuppels in het hoenderhok. Geen enkel huisje is heilig en ertegenaan schoppen doet ze met een bijna satanisch genoegen. “Laat ze maar komen. Ik weet dat ik gelijk heb.”**

Haar manier van praten is overdonderend, haar visie onthutsend. Meteen al bij de begroeting zet ze haar bezoek op het verkeerde been. “Ah, Birkenstocks”, roept ze enthousiast. Wat even de inleiding op een compliment lijkt, blijkt het startsein van een tirade tegen de deze zomer zo hip geworden Birkenstock-sandalen. “Waardeloze dingen. Dat zogenaamd gezonde voetbed maakt de voet niet alleen lui, maar drukt de voet ook in de verkeerde stand omhoog, waardoor deze naar binnen gaat staan en uitzakt. Gooi maar in de container.”

Bewegingstherapeute Mida Schutte zit 55 jaar in het vak en is nog lang niet van zins het op te geven. In haar ‘International Movement Center’ in Bloemendaal geeft ze individuele bewegingstherapie en groepslessen, waarbij ze haar cliënten leert op een natuurlijke manier ‘op hun poot’ te staan. Lopen met de tenen ‘vastgenageld’ op de grond. Klauwen als een aapje, noemt ze het. “Bij mij moet je drie dingen doen, die je in de samenleving juist níet doet: je hielen lichten, de kantjes eraf lopen en rechtlíjnig zijn. Wat ik bedoel is: loop op je voorvoet, steun op de buitenkanten en loop rechtop en in een rechte lijn.”

Ze zweert bij blote voeten en teenslippers. “Van die gewone, goedkope, platte dingen, waarin de voorvoet zich bij elke stap moet vastgrijpen. Die zijn goed voor je voeten, omdat je ze hiermee aan het werk zet.” Mida weet dat ze hiermee ingaat tegen de gevestigde orde. “Die sportpodoloog André Kox die in de Telegraaf zoveel ruimte heeft gekregen voor zijn anti-teenslipperverhaal, die man heeft er dus echt geen kaas van gegeten. Ik krijg hier straks in mijn praktijk de mensen die hem nu nog geloven.”

### **Peilers**

Mida Schutte heeft lang moeten zoeken voor ze wist hoe het zat en hoe het moest. Als kind had ze astma. “Altijd ziek, zwak, misselijk of onderweg.” Haar vader deed haar op ritmische gymnastiek. En hij plaatste haar op de – toen nog nieuwe en alternatieve – Werkplaats Kindergemeenschap van Kees Boeke in Bilthoven. De kinderen werden hier serieus genomen en het leren draaide er om samenwerking, vanuit hoofd, hart en handen. Die driedimensionale filosofie alsook de aanverwante boodschap van Maria Montessori – ‘leer mij het zelf te doen’ – heeft haar gevormd, vertelt Mida. Haar vader en Kees Boeke noemt ze ‘peilers’ in haar leven. “Het waren vrijdenkers. Onafhankelijk en vernieuwend. Daar houd ik van.”

In de oorlog, Mida was intussen een puber, haalden haar ouders haar vanwege de gevaren van de school in Bilthoven. “Ik heb daarna van alles gedaan”, vertelt ze. “Nog tijdens de oorlog deed ik een opleiding kinderverzorgster, daarna werd ik dierenarts- en doktersassistente. Ik heb ook nog in de praktijk van mijn vader gewerkt. Ik was zoekende, maar dat het iets in de gezondheidszorg zou worden, wist ik al wel.”

Na de oorlog ging Mida, nog steeds astmatisch, terug naar haar oude docente ritmische gymnastiek. “Een Jodinetje die de oorlog had overleefd. Zij wilde graag dat ik haar zou opvolgen en adviseerde me daarvoor een opleiding ritmische gymnastiek in Engeland te gaan doen. Ik ging, in 1953, ik was 25 jaar. En daar, in Engeland, in Manchester, is de zon voor mij opgegaan. Daar viel alles op zijn plaats.” Mida kwam in opleiding bij de Hongaars-Duitse bewegingsanalist Rudolf von Laban, een architect die eigenlijk danser had willen worden. Hij verschaftte in de jaren twintig en dertig van de vorige eeuw het dansen en bewegen een theoretische basis en gaf de danswereld daarmee een enorme, vernieuwende impuls. Het expressionistisch dansen komt van hem. “Von Laban zag het lichaam als een bouwwerk in drie dimensies: gewicht, ruimte en tijd. Vrij vertaald komt dat neer op bewegen vanuit je lichaam, je gevoel en je verstand. Als je die drie dimensies harmoniseert, beweeg je natuurlijk en vloeiend. Het zijn ook mijn uitgangspunten geworden”, vertelt Mida. Von Laban werd de derde peiler in haar leven. De essentie van zijn visie hangt ingelijst in haar gymzaal, naast een groot portret van haar leermeester: *Ruimte is een verborgen aspect van beweging en beweging is een zichtbaar aspect van ruimte*. “Zo is het dus”, zegt Mida. Tijdens haar verblijf in Manchester – ‘één van de smerigste steden van Engeland’ – raakte ze ook van haar astma verlost. “Voor mij het bewijs dat goed bewegen heel breed geneest.”

### **Granny Smith**

De meeste Von Laban-leerlingen gingen door in de danssector, Mida koos voor de therapeutische kant. Maar terug in Nederland kwam ze erachter dat ze er nog lang niet was. “Mijn eerste leerling kon niet gewoon op haar voorvoeten lopen. Toen dacht ik: ik ga de pedicureopleiding doen, want ik moet meer over voeten weten.” Dat was niet genoeg om de voet- en bewegingsproblemen van haar cliënten te kunnen helpen corrigeren. “Ik miste lesmethodes. In de bouw begrijpt men altijd meteen wat ik bedoel, maar mijn leerlingen moest ik de theorie en de uitvoering op een andere manier zien aan te bieden. Rudolf von Laban heb ik tot zijn dood, in 1958, elk jaar bezocht, daarna moest ik het toch echt allemaal zelf uitzoeken. Daar ben ik twintig jaar mee bezig geweest. Ik had in Nederland geen gelijkgestemden.”

Ze zocht lang naar geschikt oefenmateriaal. “Ik begon met een Granny Smith-appel tussen de voeten. Die werd beurs. Daarna pakte ik een sinaasappel, maar die werd sap. Toen zag ik de tennisbal van mijn hond liggen. En daar werk ik nu nog steeds mee.” De trainingen die ze ontwikkelde, hadden ook een onverwacht effect op haar eigen voeten: “Toen ik begon, had ik schoenmaat 41, met alle foefjes is dat maat 38 geworden.” Op de buitenstaander komt haar manier van lopen in eerste instantie een tikkeltje vreemd over. Is dat de gemsloop? “Lieve schat, ik ben 81, mijn heup is versleten. Maar ik heb geen pijn, dus er is geen reden voor een operatie.”

De cliënten en leerlingen die Mida’s bewegingscentrum in Bloemendaal weten te vinden, komen – niet zelden in wanhoop – met zeer uiteenlopende klachten: hielspoor, klapvoeten, pijnlijke eeltplekken, enkel- en kniebandscheuringen, hernia’s, bekkeninstabiliteit, rugpijn, migraine, benauwdheid, noem maar op. “Heel veel voet- en algemene gezondheidsproblemen zijn terug te voeren op een verkeerde houding, een foute manier van lopen en vooral slecht schoeisel”, zegt ze. “Maar dat betekent meteen ook dat veel klachten kunnen worden verminderd of verholpen.”

### **Loodrecht**

Om duidelijk te maken – en te bewijzen – hoe het moet, pakt Mida Schutte haar ‘skeletonoot’, het bot van een onderbeen met voet, met ijzerdraadjes tussen de gewrichten, waarmee ze het lopen nabootst. “Kijk, je ziet dat het scheenbeen bij het neerzetten van de voet loodrecht op de

talis en de calcaneus staat. En kijk 's naar die knobbel op de buitenkant van de enkel, die hoort in één lijn te staan met de kleine teen. Maar bij veel mensen eindigt die lijn op de vierde of zelfs derde teen, waardoor ook het scheepvormig been uitzakt. Het wordt weggedrukt door het teerlingbeen.”

Van iedere nieuwe cliënt maakt Mida een voetomtrek. “Dan wijs ik op de onnatuurlijke uitsteeksels, bollingen en holtes en weten we waar we aan moeten gaan werken.” Die voetomtrek herhaalt ze regelmatig, zodat cliënten ook het effect van de bewegingstherapie (en andere schoenen) zien. Dat stimuleert natuurlijk. Mida laat nieuwe cliënten ook met hun voeten op twee naast elkaar geplaatste, geijkte weegschalen staan. “Dan zie je links en rechts vaak een verschil, soms oplopend tot tien of zelfs twintig kilo. Op zo'n moment hoef ik eigenlijk niets meer uit te leggen. De mensen zien zelf dat ze niet in evenwicht staan.” Ze wijst op het rijtje orthopedische ‘kisten’ aan de rand van haar gymzaal. Stille getuigen van de juistheid van haar theorie. “Daar staat wel voor een paar duizend euro's, hoor! Allemaal blokken aan het been. Ik heb leerlingen die met die zware dingen binnenkomen en op gympen de deur uitgaan. Fluitend.” Ook voor steunzolen heeft Mida Schutte geen goed woord over. “Die halen alle kracht uit de voet weg en maken de voet lui. De verhoging van zo'n zool zit bovendien vaak op de verkeerde plaats, namelijk onder de middenvoetsbeentjes, maar die zijn niet buigzaam. Podotherapeuten halen mensen te vaak van hun voeten, terwijl ze hen juist weer goed op de been zouden moeten helpen.”

### **Ballen, hoepels en sjaals**

Haar groepslessen zijn een feestje. Na enkele algemene rekoefeningen worden de befaamde tennisballetjes tevoorschijn gehaald, die – eerst één, later twee – tussen de voeten worden geplaatst, waarna er mee moet worden geschuifeld. “Gebruik de zijkanten van je voet. Klauwen! Ik wil die kleine teen niet zien”, doceert Mida. We rekken zo de peroneus, de kuitbeenspier, op en trekken tegelijkertijd de digitorum, de tenenstrekspier, aan, legt ze uit. Even later komen de hoepels, die worden gebruikt voor het ‘harmoniseren’ van het hele lichaam. Rekken, strekken, draaien én erop lopen. Dat laatste doet pijn aan de holte onder de voet, ‘maar dat is wennen’. Daarna komen de sjaals. “Daar heb ik mijn eerste bekkeninstabiliteitpatiënt mee behandeld. Die vrouw lag al twee jaar in bed, maar kon na een paar weken oefenen met het doekje weer lopen.” We gebruiken de sjaal eerst voor het rekken en strekken van de armen en het bovenlijf. Daarna wordt hij op de grond gelegd en moeten we hem, de voeten schuin, als in een driehoek, naar binnen gedraaid, met onze tenen naar ons toe graaien. “Niet meer dan drie keer, anders heb je morgen spierpijn tot in je nek”, aldus Mida. Er wordt veel gelachen tijdens de les. Mida stort haar pittige oneliners als hagelstenen over haar leerlingen uit.

Ze benadrukt dat de leerlingen na de les niet klaar zijn. “Je zult mij ook niet zo gauw het woord ‘oefeningen’ horen gebruiken”, zegt ze. “Dat vind ik zo'n raar woord; oefeningen doe je om iets onder de knie te krijgen, daarna ben je klaar. Maar ik wil dat de mensen doorgaan.” Ook deze boodschap hangt bij haar aan de muur: *Als je kunt rennen, ren dan, als je kunt lopen, loop dan, als je kunt kruipen, kruip dan, maar in Godsnaam: blijf in beweging.* “Ik los geen problemen op, hoor”, relativeert ze. “Ik geef aanzetten, daarna moeten de mensen het toch echt zelf doen.”

### **Stampen**

Er is nog veel werk aan de winkel, stelt Mida Schutte vast. Professionele zorgverleners, inclusief voetverzorgers, schoenenfabrikanten en consumenten kunnen volgens haar een heropvoeding goed gebruiken waar het gaat om (het belang van) goed bewegen. “Het lichaam is een prachtig, ingenieus bouwwerk, maar we maken het gehandicapt. Door te stampen en te

sloffen, door gemakzucht en vooral door verkeerd schoeisel. De meeste schoenen gijzelen de voet. Ze drukken hem naar binnen, waardoor hij uitzakt, en ze mangelen het vetpolster – de voeding van de botjes – weg. Met al die zogenaamd stevige en ondersteunende schoenen weten we niet meer hoe we op onze voeten moeten staan. Weet je dat er geen enkel zoogdier is dat op zijn hielen loopt? Alleen de mens. Vooral de beschaafde Westerse soort, die de voeten inpakt en ze het liefst plat op de grond zet. Dat is onnatuurlijk. Kijk 's naar kleine kinderen. Die zetten hun voetjes nog goed neer; ze lopen vanzelf op de voorvoet en steunen op de buitenkanten van de voet, met klauwende teentjes. Perfect. Maar wat doen de ouders? Zodra het kan, trekken ze hun kinderen van die schattige schoentjes, maatje 19, aan. Waarschijnlijk met goede bedoelingen. Maar alsjeblieft zeg, laat die kinderen zo lang mogelijk op hun blote pootjes lopen.” Voeten moeten werken, vindt Mida Schutte. “Net als de handen. Een gehaktbal draai je toch ook niet met platte handen?”

### **Bevestiging**

Mida Schutte is, nog steeds, een *loner*. Een eenling, maar geen roepende in de woestijn, benadrukt ze. “Ik heb mezelf wel bewezen. Mijn cliënten zijn mijn winkeltje, zij geven mij voldoende bevestiging.” Schrijver Toon Kortooms verwees in zijn boek ‘Mijn vrouw kan weer lopen’ naar haar, Mida Schutte. “Wel erg leuk, natuurlijk”, zegt ze. Eind augustus gaf ze een daverend feest, om te vieren dat ze 55 jaar in het vak zit. Tweehonderd gasten, onder wie ook reguliere zorgverleners zoals huisartsen bewezen haar bij die gelegenheid alle eer en erkenning. “Het was geweldig”, vertelt ze. De Bloemendaalse dame gaat ongeacht haar respectabele leeftijd door. Er is nog een wereld te winnen. Dat ze relatief weinig verwijzingen van de reguliere sector krijgt deert haar niet. “Men verwijst nou eenmaal liever naar podotherapeuten en orthopedisch schoenmakers, omdat de kosten daarvan worden vergoed. Wat ik doe, wordt niet vergoed, maar dat is niet erg, omdat wat ik doe wérkt. De mensen komen vanzelf.”

Meer info: [www.midaschutte.nl](http://www.midaschutte.nl)

Tekst en foto's: Daniëlle Kraft, journalist.