

**Onderschat nooit het belang
van een goede schoen.**

**Veel voetproblemen kunnen
worden voorkomen door goed
schoeisel.**

Schoenkennis

Het allerbeste is natuurlijk een persoonlijk **schoenadvies op maat**. Daarvoor kunt u terecht bij Podotherapeuten, Podologen, Pedicures en Gespecialiseerde schoenenzaken. Vooral voor mensen met reuma, diabetes, neurologische- en spieraandoeningen is het van groot belang om advies op maat te vragen!

Ook voor sportschoenen en aangepaste schoenen verwijs ik u naar de Gespecialiseerde Schoenwinkel- of specialist. In deze folder een aantal algemene richtlijnen voor het vinden van de juiste dagelijkse schoen met loopcomfort.

Schoenen kopen

Aan het einde van uw dag is het beste moment om schoenen te kopen. De voeten zijn dan op het grootst en vaak iets gezwollen van de activiteit van de dag.

De schoen moet gelijk goed zitten in de breedte en de lengte en voorin de schoen 1,5 cm ruimte hebben om de voet af te wikkelen. De schoen mag nergens knellen. Een schoen die u nog moet "inlopen" is geen goede schoen voor uw voet!



Koop de schoen op de langste voet en de langste teen!

Pas beide schoenen, ga staan en loop rond. Een schoenmaat zegt niet zoveel. Maat 40 van het ene merk valt kleiner uit dan maat 40 van een ander merk. En naarmate we ouder worden zakken ook onze voeten door en krijgen we allemaal zeker een maat groter.

Koopt u schoenen voor uw kind?

Dan is het handig om een mal te maken van de omtrek van de grootste voet van uw kind op karton. Laat uw kind rechtop staan op een stuk karton en teken de omtrek van de grootste voet. Knip de omtrek uit en pas dit karton in de nieuwe schoen. De mal moet ruim in de schoen passen en ongeveer een cm te verschuiven zijn van voor naar achter. Indien mogelijk haalt u de binnenzool uit de schoen om de mal op te leggen. Zo kunt u zien of de schoen goed passend is. De zool mag niet te smal of te kort zijn. In de lengte van de zool bij de teenruimte moet altijd een cm ruimte zitten om **de teensprong** te kunnen maken.

Schoenadvies

- **De hiel kap**
Deze moet goed stevig zijn en mag u niet met een vinger kunnen indrukken
- **Zorg voor een buigzame onder zool**
Bij voorkeur rubber. Dit geeft meer schokdemping en meer grip.
- **Het buigpunt van de schoen**
Dit mag alleen zitten op de voorvoet waar u afwikkelt met de tenen. Zit het buigpunt verder naar achteren, dan is dit niet goed.
- **De hakhoogte** moet zodanig zijn dat **de kuit ontspannen is**. De maximale hoogte van de hak mag 3 cm zijn, optimaal is een hakhoogte van 1-2cm hoog. Hoe breder de hak van de schoen, hoe stabielier je op de schoen staat.
- **Voldoende breedte en lengte**
De schoen moet voldoende breedte en lengte hebben, anders gaat de schoen knellen en kunnen er klachten ontstaan.



- **Vetersluiting of klittenband**
Een vetersluiting of klittenband is beter dan een instapper. De schoen kan dan mooi passend om te voet worden vastgemaakt. Een instapper is altijd een halve maat te klein en de voet kan niet goed afwikkelen.
- **Geen naden of stiksels binnenzijde schoen**
Het is belangrijk dat uw schoen geen naden of stiksels bevat aan de binnen voering. Dit kan namelijk voor extra drukplekken of irritatie zorgen. Met name voor diabetici is dit enorm belangrijk.
- **Teensprong**
Belangrijk bij schoeisel is de aanwezigheid van een teensprong. Dat is 1 of 1,5 cm ruimte vooraan de tenen. Als de voet bij het lopen afwikkelt, verlengd de voet. Daar is die extra ruimte voor nodig.
- **Teenbox**
Het is belangrijk dat u tenen voldoende ruimte hebben voorin de schoen. De schoen mag daar niet knellen. Alle tenen moet u kunnen bewegen, ook in de hoogte. Als men de schoen vanaf de zijkant bekijkt moet hij vooraan iets omhoog wijzen.
- **Draagt u Podotherapeutische zolen?**
Bekijk of u het oorspronkelijke voetbed uit uw schoenen kunt halen, zodat de podotherapeutische zolen vlak in uw schoenen liggen.

Klachten door verkeerd schoeisel

Door het dragen van schoenen die knellen of niet goed passen kunnen veel voetklachten ontstaan, maar ook knie-, heup- en rugklachten.

Voorbeelden van voetklachten

- eelt
- kloven
- likdoorns
- verdikte nagels
- blauwe of loslatende nagels
- overbelasting van pezen
- blaren
- scheefstand enkel, voet en tenen
- pijnlijke drukplekken
- hielspoor
- wondjes etc...

Drukontlasting met veterstrikken

Er is ook een folder met veterstriktechnieken. Deze kunt u gebruiken om (tijdelijk) een plek op de voet of tenen iets te ontlasten. Kijk op www.voetier.nl/downloads