

SCHOENADVIES

De voeten.

Voeten zijn bedoeld om op de staan en om op te lopen. De voet is hiervoor perfect geconstrueerd. Uw voet bestaat doorgaans uit een complexe structuur van 26 verschillende botjes die met elkaar verschillende gewrichten vormen. Door stevige bindweefselstructuren (ligamenten) worden de botstukjes bij elkaar gehouden. Deze botten en ligamenten samen bepalen het model van de voet. De spieren en pezen welke aanhechten op bepaalde botstukjes zorgen ervoor dat uw voet kan bewegen. De voet wordt vaak verdeeld in de achtervoet, de voorvoet en de tenen.

Onze voeten maken het dankzij deze bijzondere structuur mogelijk om ons soepel te kunnen voortbewegen en tevens gedurende een lange periode stabiel te blijven staan. Wees daarom zuinig op uw voeten en behandel ze met zorg!

Waarom dragen wij schoenen?

Een normale en gezonde voet heeft van zichzelf geen schoeisel nodig. Wij dragen schoenen om onze voeten te beschermen en te voorkomen dat we in scherpe voorwerpen, zoals glas of spijkers trappen. Schoenen zijn eigenlijk een noodzakelijk kwaad en kunnen indien ze slecht passen meer kwaad doen dan goed.

Schoenadvies.

Algemeen schoenadvies geven is niet makkelijk. Elke voet heeft specifieke eigenschappen, de ene voet is erg lenig, de andere is juist stijf. Het is belangrijk om daar eerst goed onderzoek naar te doen voordat een goed schoenadvies gegeven kan worden. Vandaar ook deze folder waarin u enkele aandachtspunten vindt die u ter overweging kunt nemen bij het aanschaffen van schoenen.

- Alle tenen moeten vrij kunnen bewegen in uw schoen. Lengte ongeveer 0,5 - 1 cm ruimer, loopschoenen ongeveer 1 - 1,5 cm langer.
- De breedte mag niet klemmen maar toch goed aansluiten.
- Neem bij voorkeur veterschoenen, weinig ruimte tussen de veters, vetering symmetrisch.
- Pas indien mogelijk steeds twee schoenen tegelijk.
- Probeer de schoenen door er mee te lopen. Ze moeten goed aanvoelen, niet te strak en niet te los.
- De schoen moet torsië stijf zijn.
- De hiel mag niet slippen in de schoen, hij moet de hiel goed steunen. (steunend contrefort)
- Pas nieuwe schoenen liever 's avonds. Uw voeten zijn dan wat gezwollen.
- Houdt bij de aanschaf rekening met sokken. Dit is zeker van belang bij sportschoenen. Sportschoenen kunt u het best passen na inspanning.
- De zool van de schoen moet bij het breedste deel van de zool (voorvoet) flexibel zijn voor een goede loopafwikkeling.
- Er moet een lichte teensprong zijn (de voorzijde van de schoen moet iets omhoog staan) om een goede afwikkeling te bevorderen.
- De zool moet van onderen vlak zijn òf het gedeelte van de schoen tussen de hak en voorvoet moet verstevigd zijn. De hak mag maximaal 2 cm hoog zijn.
- Mochten er steunzoen nodig zijn zorg er dan voor dat er een uitneembaar voetbed in de schoen zit. Koop niet een extra grote maat. De binnenzool moet vlak zijn. Er moet dan een gesloten contrefort zijn.
- Baby's en peuters hebben genoeg aan warme sokken.
- Kleuters hebben binnenshuis geen echte schoenen nodig. Buitenshuis volstaat een goed zittende lichte schoen.

Slecht schoeisel.

Slippers zijn te slap, zitten te los aan de voeten waardoor er veel spierspanning optreedt en er is onvoldoende steun voor het hielbeen. Ook *sandalen* geven over het algemeen te weinig steun aan het hielbeen. Ook goede *zomerschoenen* hebben een gesloten contrefort. De tenen mogen vrij zijn.

Er zijn speciale schoenen met een extra afrol. Deze zijn bedoeld voor mensen met afwijkkelproblemen. Deze zijn niet bedoeld voor mensen met een normaal, gezond looppatroon. Spieren en gewrichten worden dan niet meer normaal belast en verliezen hun optimale functie.