



Nina Ordelman
podotherapeut

passende schoenen

Als u met de voet in een schoen kunt komen, wil dit nog niet zeggen dat een schoen past! Veel mensen lopen op te kleine of te smalle schoenen. Goed passend schoeisel kan een heleboel ellende voorkomen.

HOE MEET JE EEN VOET?

Een voet moet altijd belast worden opgemeten. Hierbij is zowel de lengte als de breedte belangrijk om op te meten. De zogenoemde **lengte-toegift**, die moet dienen voor het compenseren van het doorverren van de voet is ook belangrijk. Deze lengtetoegift moet minimaal 10 mm zijn. Bij hardlopen en of wandelen mag het zelfs 15 tot 20 mm zijn.

Bij de breedte van de schoenen gaat het om de balomvang. De schoen moet 10 mm meer balomvang hebben, dan aan de voeten gemeten. Echter is de breedte van schoenen niet na te meten. Schoenen mogen nooit te strak zitten.

Een juist passende schoen:



De schoenen moeten voldoende lang, breed en hoog zijn. De tenen moeten vrij liggen.

WAARTOE LEIDEN KLEINE SCHOENEN?

Op korte termijn:

- zere tenen
- ingegroeide teennagels
- eelt en likdoorns
- blaren
- slijmbeursontsteking in de voet
- pijnlijke voorvoeten
- pijnlijke enkels
- pijn in de rug
- wondjes

passende schoenen



Nina Ordelman
podothérapeut

Op lange termijn:

- hamertenen
- klauwtenen
- artrose in de voorvoetgewrichten, met name in het grote teen gewricht
- artrose in de tenen
- verkromming van de nagels
- chronische rugklachten
- bij vaat- en/of neurologische problemen: open wonden met alle gevolgen van dien!

Een te korte schoen:



De tenen komen in het gedrang. Hierdoor ontstaan drukplekken en kan de voet niet goed afwikkelen.

TIPS & ADVIEZEN

Wreefsluiting

Een schoen moet een wreefsluiting hebben. Anders koop je óf de schoen te klein óf je schuift in de schoen naar voren en mis je de lengtetoegift bij de tenen omdat die achter de hiel komt te zitten.

Instappers

Voordelen: Kan mooi zijn en je hoeft geen veters te strikken.

Nadelen: Elastiek op de wreef geeft mee waardoor de hielen op en neer in de schoenen gaan.

Uitloop:

Houd er rekening mee dat voeten in de loop der jaren langer en breder worden. Dit scheelt minimaal 1 maat. In de praktijk zijn wij ook wel tegengekomen dat het 4 maten scheelde. Het kan dus zijn, dat u schoenen heeft, die u in het verleden prima paste, maar nu niet meer. U kunt uw podothérapeut hierover raadplegen.