

Podologie



Kevin De Rocker

Sportbiomechanica | Ganganalyse | Functionele Zooltherapie
Professionele Voetverzorging | Diabetische voetbehandeling

NIEUW ADRES: Provinciebaan 70 | 9270 Kalken

Jozef Buyssestraat 39 | 9230 Wetteren

0474 42 60 67

info@podoloogderocker.be
www.podoloogderocker.be

Tips bij het kiezen van de juiste schoen

Laat je niet leiden door de prijs of het merk om nieuwe schoenen te kopen, maar hou rekening met volgende criteria.

Eerst en vooral is het belangrijk de **juiste maat** te nemen. Gemiddeld moet er **1cm extra** in de lengte voorzien worden. Bij schoenen met uitneembare binnenzolen kan je op de binnenzool gaan staan, Dan moet je nog een wijsvinger voor de tenen kunnen leggen.

De eerste stapjes bij de allerkleinsten zijn de moeilijkste. Daarom hebben alle peuters platvoetjes die ver uit elkaar staan en knietjes die naar binnen knikken. Dit zorgt voor meer stabiliteit. Als de schoenen bij peuters te stijf zijn, gaan we het die sloebers nog wat moeilijker maken. Laat de peuters daarom zo veel mogelijk op blote voeten oefenen. Hierdoor worden de botten sterker en wordt de proprioceptie (=het besef hoe je ledematen bewegen in de ruimte) bevorderd.

De ideale schoen voor peuters (schoenmaat 20-25) is dus soepel aan de hiel, soepel in het midden van de zool en soepel aan de tenen.

Bij kleuters evolueert het stappatroon, de voetjes komen dicht bij elkaar en de knietjes worden rechter. Dit heeft uiteraard invloed op de schoenkeuze. Bij kleuters moeten de schoenen stevig zijn aan de hiel, iets steviger in het midden dan bij de peuters en soepel aan de tenen.

Vanaf 6-7 jaar krijgen kinderen een normaal heel-to-toe-stappatroon. Logisch dat de schoenkeuze opnieuw mee-evolueert.

In deze fase moet de schoen:

- Stevig zijn aan de hiel, om het hielbeen recht te houden
- Stevig in het midden van de zool, je mag de schoen niet kunnen uitwringen zoals een dweil
- Soepel aan de tenen, dit bevordert de afrol.

Dit zijn uiteraard ook de drie aandachtspunten voor tieners, dames en heren.

Bij een podoloog kan je terecht om (kinder)voeten te laten screenen.

Op die manier kan er, waar nodig, tijdig ingegrepen worden. Dit gebeurt dan met een op maat gemaakte, functionele zool. Deze zolen worden door de podoloog gemaakt op basis van een stapanalyse in combinatie met metingen van voeten, knieën en heupen. Om de zolen te modelleren, maakt de podoloog gebruik van een 3D-Scan.

Onthou vooral deze gouden raad : een goeie kwaliteitsschoen is alvast de éérste stap vooruit.