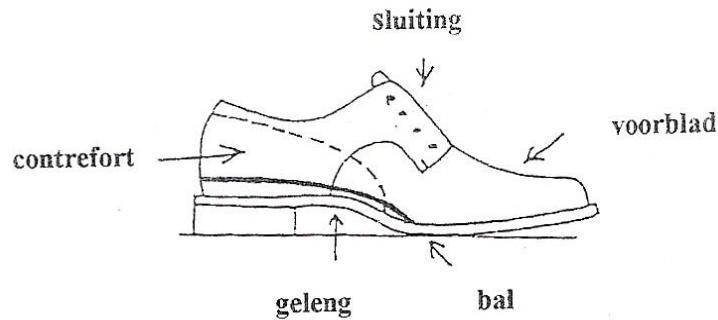
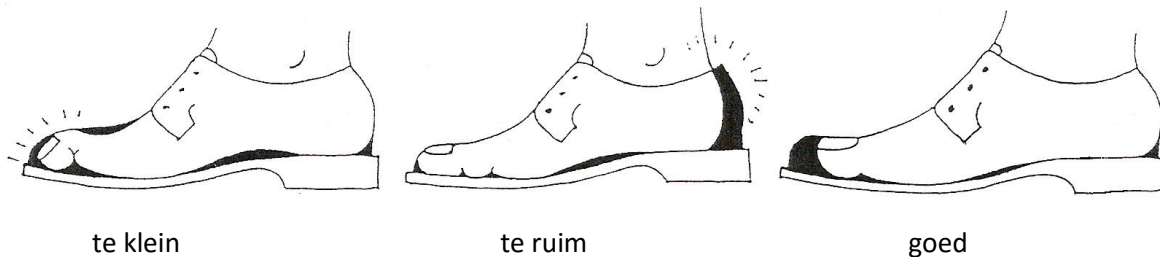


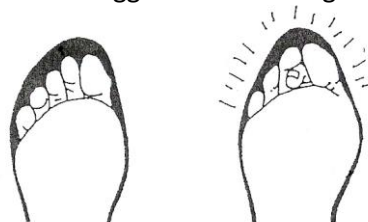
De aanschaf van goed schoeisel



1. Koop de schoenen rond het middaguur.
De voet wordt in de loop van de dag vaak wat dikker.
2. Ga naar een schoenwinkel waar ze u kunnen adviseren over de aankoop van uw schoeisel. Bespreek hier ook uw (voet)problemen zoals reuma, diabetes: dan kan er rekening mee worden gehouden.
3. Laat altijd beide voeten opmeten en houd de maat van de grootste voet aan. In de loop der jaren of door gewichtsveranderingen kan de voetmaat veranderen. Maat 40 van het éne merk is beslist geen maat 40 van een ander merk.
4. Zorg er voor dat uw schoenen altijd langer zijn dan uw belaste voeten. De schoenen moeten minimaal een halve tot een hele centimeter langer zijn dan uw langste teen.
Deze extra ruimte is nodig om uw voet te kunnen afwikkelen tijdens het lopen. De voet wordt dan wat langer.
Pas de schoenen dan ook altijd staande en loop er even mee rond in de winkel en voel dan nog eens of de schoen groot genoeg is. De schoen mag echter niet te groot of te los zijn omdat de voet dan kan gaan schuiven. Een vetersluiting kan dit deels voorkomen.

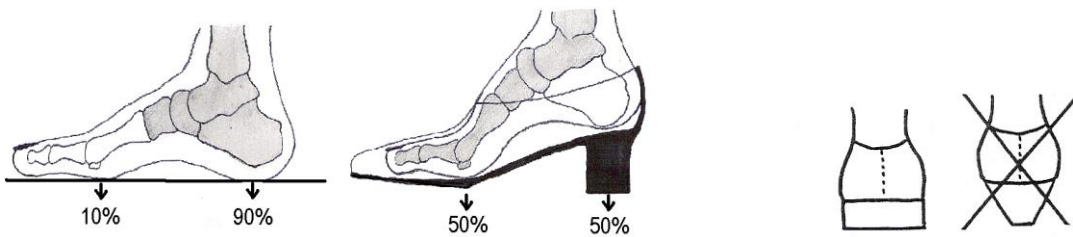


5. De Schoenen moeten de juiste wijdtemaat hebben. De voorvoet en tenen mogen niet knel zitten en de tenen moeten recht naast elkaar kunnen liggen. Ook de hoogte van de schoen moet goed zijn.



6. De hiel moet goed omsloten worden door een stevig contrefort (hielstuk). Met een stevig contrefort is er ook minder kans op zwikken van de enkel. Het contrefort moet niet met de duim in te duwen zijn.
7. Het model van de schoen moet overeenkomen met het model van de voet.

8. Voor dagelijks gebruik is de maximale hakhoogte 2 – 3 centimeter. Hoe hoger de hak, hoe meer druk er op de voervoet komt. Hierdoor kan de voervoet overbelast raken. Hoe breder de hak, hoe stabiel(er) u op de schoen staat.



9. Koop schoenen zonder stiknaden ter hoogte van de voervoet. Naden geven niet mee en kunnen de voet gaan irriteren. Voel ook altijd in de schoen voor naden en stiksels.
10. Voor een optimale ventilatie kunt u het beste een schoen kopen met een leren bovenkant. De onderkant van de schoen mag uit verschillende materialen zijn opgebouwd zolang de schoen daarmee buigzaam blijft. Let er wel op dat de schoen toch voldoende stevig is. U mag de schoen niet kunnen wringen.
11. Pas altijd beide schoenen, omdat de ene voet groter kan zijn dan de andere. Pas de schoenen ook staande omdat de voet dan wat uitzakt. Loop een paar keer door de winkel met de schoenen aan. Bij twijfel niet kopen!!!
12. Bij het passen mogen de schoenen met lichte druk aan de voet gaan, maar de schoen mag niet knellen. Een schoen groeit niet en loopt dus ook niet uit. Wanneer een schoen gedragen is past hij zich iets aan, aan de vorm van de voet en wordt wat soepeler, maar een te kleine schoen zal altijd te klein blijven. De schoen mag niet knellen.
13. Koop bij voorkeur een veter- of klittenbandschoen. U kunt de schoen dan op de juiste breedte sluiten en de schoen omsluit uw gehele voet. Sluit de schoen bij het passen en dragen op de juiste manier, dus veters goed aantrekken en strikken.
14. Koop de juiste maat schoen. Wanneer de voervoet van de schoen te smal is, is men vaak geneigd een grotere maat schoen te nemen. Dit gaat ten koste van de pasvorm de voet kan dan gaan schuiven. Hierdoor kunnen blaren en eelt ontstaan. Een oplossing hiervoor zijn schoenen met een breedte maat of een zes-tenenmodel.
15. Wanneer u podotherapeutische zolen of een orthese draagt moet u de schoen passen met deze zolen of orthese in de schoen. Let op of u bij het gebruik van podotherapeutische zolen, bestaande verdikkingen of inlays uit uw schoenen kunt halen, zodat de zolen vlak in uw schoenen liggen. Ook scheelt dit aan ruimte wanneer u er de podotherapeutische zool inlegt.



Uitneembaar voetbed