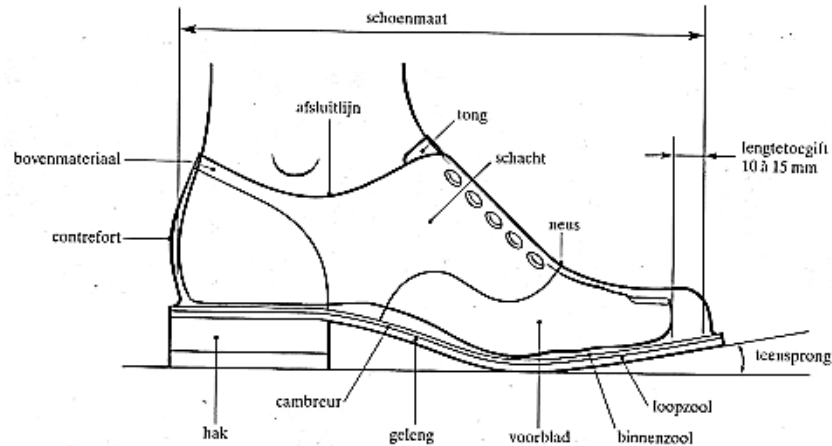




De aanschaf van goed schoeisel



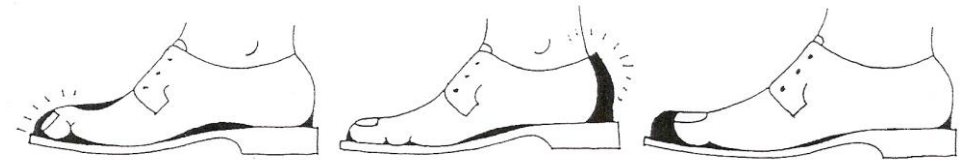
1. Koop de schoenen rond het middaguur of aan het einde van de middag. De voet wordt in de loop van de dag vaak wat dikker.
2. Ga naar een schoenwinkel waar ze u kunnen adviseren over de aankoop van uw schoeisel. Bespreek hier ook uw (voet)problemen zoals reuma, diabetes of drukpunten, dan kan er rekening 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.

Pas altijd beide schoenen, loop er een tijdje mee in de winkel. Neem rustig de tijd voor het passen van de schoenen. Bij twijfel niet kopen!

4. Zorg er voor dat uw schoenen altijd langer zijn dan uw belaste, staande voeten. De schoenen moeten 1 á 2 centimeter langer zijn dan uw langste teen terwijl u staat. Deze extra ruimte is nodig om uw voet te kunnen afwikkelen tijdens het lopen. De voet wordt dan wat langer.

Pas altijd beide schoenen, omdat de ene voet groter kan zijn dan de andere. Heeft u een klein maat verschil, koop dan de schoen op de langste voet. Bij grote maat verschillen is het soms ook mogelijk om een onpaar te bestellen. Pas de schoenen ook staande omdat de voet dan wat uitzakt.

Loop er even mee rond in de winkel en voel dan nog eens of de schoen groot genoeg is. De schoen mag echter ook niet té groot of té los zijn omdat de voet dan kan gaan schuiven.



te klein

te ruim

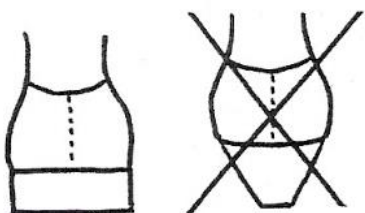
goed

5. Het model van de schoen moet overeenkomen met het model van de voet.
6. De Schoenen moeten de juiste wijdte maat en breedte maat hebben. De breedte van de schoen moet overeen komen met de breedte van de voorvoet. De voorvoet en tenen mogen niet knel zitten in hoogte, breedte en lengte. De tenen moeten recht naast elkaar kunnen liggen.

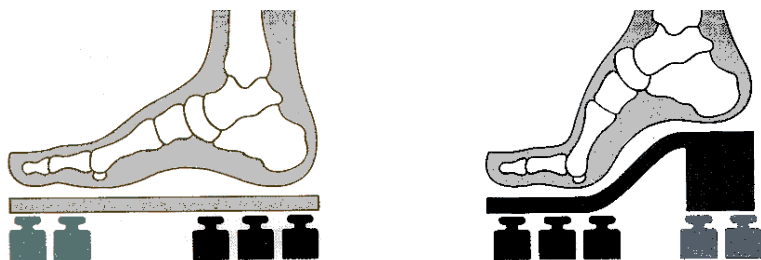


Wanneer de voorvoet van de schoen te smal is, is men vaak geneigd een grotere maat schoen te nemen. Dit gaat ten koste van de pasvorm de voet kan dan gaan schuiven. Hierdoor kunnen blaren en eelt ontstaan. Een oplossing hiervoor zijn schoenen met een breedte maat of een zes-tenenmodel.

7. Bij het passen mogen de schoenen met lichte druk aan de voet gaan, maar moeten daarna direct behaaglijk zitten. 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.
8. De hiel moet goed omsloten worden door een stevig contrefort (hielstuk). Met een stevig contrefort is er minder kans op zwikken van de enkel. Het contrefort moet nagenoeg niet met de duim in te duwen zijn.
9. Een bredere hak geeft meer stabiliteit.



10. Voor dagelijks gebruik is de maximale hakhoogte 2 – 3 centimeter. Hoe hoger de hak, hoe meer druk er op de voorvoet rust. Hierdoor kan de voorvoet overbelast raken.



11. 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.
12. Koop schoenen zonder stiknaden ter hoogte van de voorvoet. Naden geven niet mee en kunnen irritaties geven op de voet. Voel ook altijd in de schoen voor naden en stiksels.
13. 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.
14. 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.
15. Controleer dagelijks de binnenkant van de schoenen en draag goed passende sokken.

Prettig lopen begint bij goed passend schoeisel!

Podotherapiepraktijk Wouters
Prins van Luikstraat 26
5575 BJ Luyksgestel
06-13684125