

# SCHOENEN TIPS



PRAKTIJK  
PODOTHERAPIE  
ROB MASSEURS

## Schoenentips

- Koop schoenen altijd in de namiddag, omdat uw voeten in de loop van de dag dikker kunnen worden.
- Pas altijd beide schoenen in de winkel. Het is normaal dat de éne voet langer kan zijn dan de andere. Koop schoenen altijd op de langste voet.
- Pas de schoen altijd staande. Als de voet staat, is hij wat langer dan bij zitten door het gewicht wat erop komt.
- Loop een tijdje op de schoenen in de winkel rond. Neem de tijd voor het kopen van uw schoenen. Bij twijfel niet kopen. Bij lopen wordt de voet zelfs weer iets langer dan bij staan.
- Doe de schoen bij het passen (en het dragen) op de juiste manier dicht. Bij een veterschoen veters goed aantrekken en strikken.
- De schoen loopt niet uit. Met andere woorden een schoen wordt niet groter. Als een schoen te klein is, zal dat dus zo blijven. Wel wordt het bovenleer tijdens het gebruik soepeler, waardoor het zich aanpast aan het model van uw voeten.
- Zorg voor een juiste lengte- en breedte-maat. Maat 40 van het éne merk is beslist geen maat 40 van een ander merk. Dus, let niet alleen op de schoenmaat maar vooral op de pasvorm.
- Een goed contrefort, dat wil zeggen een goede stevige hielomsluiting, is belangrijk. Hoe steviger het contrefort, des te minder kans op zwikken van de enkels. De hielomsluiting moet niet met de duim in te duwen zijn.
- De tenen moeten in een schoen vrij kunnen bewegen. Let op voldoende ruimte bij de tenen in de breedte maar ook in de hoogte. Tenen en nagels komen snel in de knel waardoor er pijnklachten kunnen ontstaan.
- De hakhoogte moet zodanig zijn dat de kuit ontspannen is. Meestal is deze dan ook maximaal 3 cm hoog. Hoe breder de hak van de schoen, hoe stabielier u op de schoen staat.
- Een goed passende schoen heeft het buigpunt van de schoen onder het buigpunt van de voorvoet.
- De zool van een schoen moet zo soepel zijn zodat een goede afwikkeling mogelijk is. Als je de schoen in je hand hebt moet je de zool kunnen buigen bij de voorvoet.
- Buigzame onderzool, bij voorkeur rubber, dit geeft meer schokdemping en meer grip.
- Zorg voor een goede sluiting op de wreef die niet knelt of irriteert, liefst een vetersluiting.

- Neem liever geen op de wreef laag uitgesneden schoen. De schoen heeft weinig houvast om de voet waardoor de voet gaat slippen bij de hak. Om dit te voorkomen neem je dan snel een kleinere maat waardoor de tenen in de knel komen.
- Let op dat er geen stiksels of naden en versieringen, óp en ín de schoen, lopen over pijnlijke plekken op uw voet. Stiksels, naden en versieringen geven niet mee en worden dus ook niet soepeler. Voel ook altijd met de hand ín de schoen, om te voelen of de schoenen daar voldoende glad zijn afgewerkt, en geen stiksels op eventuele drukplekken hebben.
- Koop bij voorkeur een lederen schoen. Leer zorgt voor een goede ventilatie, laat zich gemakkelijk vormen en zijn duurzaam.
- Wanneer u moeilijk bij de schoenen kunt, of een verstoorde handfunctie heeft (bijvoorbeeld bij reuma) zijn er elastische veters welke u op de juiste lengte en spanning kunt afstellen zodat u daarna een soort instapschoen heeft.
- Let op of u bij het gebruik van podotherapeutische zolen, 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.
- Er zijn ook sandalen die geschikt zijn voor het dragen van podotherapeutische zolen. De bestaande inlay kan eruit.