



# Podotherapie Reggestreek

## SCHOENADVIES



### Algemene schoentips

- Uw voeten kunnen in de loop van de dag **dikker** worden. Koop daarom nieuwe schoenen altijd later op de dag.
- Het is normaal dat de ene voet **langer** kan zijn dan de andere. Pas daarom altijd beide schoenen aan in de winkel. Koop uw schoenen altijd op de maat van de langste voet.
- Ga altijd **staan** als u schoenen past. Als u staat, wordt de voet wat langer door het gewicht wat erop komt.
- Als u loopt, wordt de voet nog weer iets **langer** dan bij staan. Loop daarom altijd een tijdje op de schoenen rond in de winkel.
- Neem de tijd voor het kopen van nieuwe schoenen. Bij twijfel niet kopen.

### Sluiting schoen

- Zorg voor een goede **sluiting** op de wreef, liefst een vetersluiting. De sluiting mag niet knellen of irriteren.
- **Sluit** de schoen bij het passen en het dragen goed. Trek veters of klittenband goed aan en strik de veters goed.
- Neem geen **instapschoen**. Een instapper heeft weinig houvast om de voet/wreef, waardoor u hak in hak uit gaat. Hierdoor worden instappers vaak een maat kleiner (te klein) gekocht. Hierdoor kunnen de tenen en nagels in de knel komen.

### Lengte – en breedte schoen

- Koop de **juiste lengte– en breedtemaat** schoenen. Ga niet blind van de maat uit. Maat 40 van het ene merk kan heel anders uitvallen dan maat 40 van een ander merk. Let vooral op de pasvorm.
- De **tenen** moeten genoeg **ruimte** hebben om vrij te kunnen bewegen. Let op voldoende ruimte in de lengte, de breedte, maar ook in de hoogte. Tenen en nagels kunnen pijnlijk worden als de schoen te laag is en de tenen in de knel komen.

**Wij helpen u een stap vooruit!**



- Een schoen loopt niet uit. Een schoen wordt dus **niet groter**. Als een schoen te klein is, zal dat dus zo blijven. Wel kan het bovenleer **soepeler** worden waardoor de schoen zich aanpast aan het model van uw voeten.
- Let op dat er **geen stiksels of naden** en versieringen op en in de schoen lopen ter hoogte van de tenen of knobbels. Deze rekken niet mee en worden dus ook niet soepeler. Voel altijd met de hand in de schoen, om te voelen of de schoenen voldoende glad zijn afgewerkt en van binnen geen dikke stiksels hebben die pijn kunnen veroorzaken.



### Eigenschappen schoen

- Een **hakhoogte** van 1-2cm hoog is een optimale hakhoogte. Hoe breder de hak van de schoen, hoe stabielier u op de schoen staat. Wij adviseren een hakhoogte van max. 3cm. Hakken hoger dan 3cm geven druk op de voorvoet.
- Kies een schoen met een **dempende onderzool**, het liefst van rubber. Dit geeft meer schokdemping en meer grip.
- Als u **podotherapeutische zolen** heeft, is het handig een schoen te kiezen waar het **oorspronkelijke voetbed uit kan**. Anders passen uw zolen mogelijk niet in de schoen. Ook liggen de zolen dan goed vlak in uw schoenen.
- Een goede, stevige hielomsluiting (contrefort) is belangrijk. Hoe steviger het **contrefort**, hoe meer steun de schoen geeft. U moet het contrefort niet met de duim in kunnen drukken.
- Een goede, stevige schoen **buigt** ter hoogte van de grote teen. Niet in het midden van de schoen! Als u de schoen dubbel kunt vouwen (de neus naar de hiel kunt buigen), dan zal de schoen waarschijnlijk te slap zijn.



Goed buigpunt loopzool



Verkeerd buigpunt loopzool

[www.podotherapiereggestreek.nl](http://www.podotherapiereggestreek.nl) 0548-794515