



Podotherapie Reggestreek

KINDERVOETEN



Leeftijd 0-2 jaar

In de leeftijd van 0 tot 2 jaar zijn nog niet alle botstructuren in de kindervoet aanwezig. Ook werken de voet- en beenspieren nog niet optimaal. Baby's oefenen de voet- en beenspieren door te spelen en te trappelen met hun voetjes. Zorg ervoor dat het trappelen niet belemmerd wordt door te kleine schoentjes of te strakke sokjes. Onder een babyvoetje zit een dik vetkussen. Hierdoor ziet de voet er 'plat' uit. In de loop van de eerste jaren verdwijnt dit vetkussen en ontstaat er langzaam een voetholte.

Gemiddeld rond de 10-18 maanden oud zal uw kindje gaan staan en lopen. Het lopen op blote voeten of op sokjes binnenshuis helpt kindervoeten normaal te groeien en spierkracht te ontwikkelen. Buitenshuis is het verstandig de voetjes te beschermen met lichtgewicht, flexibele schoentjes die gemaakt zijn van natuurlijke materialen. Het is normaal dat de benen van uw baby een O-stand hebben. Dit maakt het lopen makkelijker.

Leeftijd 2-6 jaar

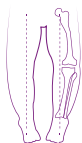
In de leeftijd van 2 tot 6 jaar kan de stand van de benen door het staan en lopen geleidelijk veranderen. Eerst staan de voeten uit elkaar met de benen in O-stand. Rond het tweede jaar kan (plotseling) een X-stand van de benen ontstaan. Tussen de 2 en 6 jaar komen X-benen vaak voor en zijn de voeten vaak nog erg 'plat'. Meestal corrigeert deze stand zich na het zesde jaar vanzelf. Tijdens deze fase is het verstandig om de schoenmaat en de maat van de sokken iedere twee tot drie maanden te controleren. Om de voeten voldoende ruimte te geven om goed te kunnen groeien, kan het nodig zijn de schoenen en sokken regelmatig te vervangen voor een grotere maat.

Wij helpen u een stap vooruit!

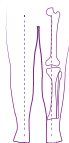


Leeftijd 6-8 jaar

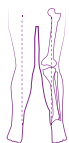
Wanneer een kind tussen de 6 en 8 jaar oud is, herstelt normaal gesproken de X-stand van de benen naar een neutrale stand. De voeten en benen horen nu recht te staan en de voeten zouden een normale voetboog moeten hebben. Gebeurt dit niet of niet snel genoeg, dan kan een behandeling nodig zijn. Als het ene been van uw kind meer naar binnen staat dan het andere been, of als één voet platter is dan de andere voet, dan wordt dit als afwijkend gezien.



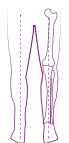
Baby



Peuter



Kleuter



Kind 8 jaar

Groeipijn

Ongeveer 10% van de kinderen tussen de 4-14 jaar heeft last van groeipijn. Tijdens of na een groeisprint kunnen de spieren tijdelijk korter zijn dan de botten. Groeipijnen zijn vervelend, maar kinderen groeien hier weer overheen.

Schoenentips

Op het moment dat uw kind echt gaat lopen, heeft de kindervoet een geschikte schoen nodig die voldoet aan:

- een stevig, goed omsloten contrefort (hielpartij)
- hoge wreefsluiting met veter of klittenband om schuiven te voorkomen
- er moet 1 cm ruimte bij de tenen over zijn zodat de voet goed af kan wikkelen
- juiste breedte
- geen hak of een lage brede hak
- een buigzame loopzool

Advies voor ouders

Op blote voeten lopen is erg goed voor de ontwikkeling van kindervoeten en is dan ook een prima training. Kinderen hebben vaak een vrij hoge pijngrens. Ze geven niet altijd aan wanneer zij pijn hebben. Vaak geeft een plotseling veranderd looppatroon aan dat uw kind 'naar een pijn loopt'. Wanneer kinderen pijn in hun voeten of benen aangeven, verzinnen ze dit meestal niet. Wanneer een kind klaagt over pijn in de voeten of benen of wanneer het opvalt dat een kind vaak struikelt, is er een reden tot onderzoek. Let dus altijd goed op en neem bij aanhoudende problemen contact op met de podotherapeut.

www.podotherapiereggestreek.nl 0548-794515