

## Schoenadviezen

1. Schoenen moeten zowel in de lengte, breedte en de hoogte ruim genoeg zijn. Zorg ervoor dat uw tenen vrij kunnen bewegen. Wanneer uw tenen en nagels knel komen te zitten kunnen er pijnklachten ontstaan. De schoen moet ca 8 mm (1 pink-breedte) langer zijn dan het langste punt van de voet. Laat hiervoor bij uw tenen voelen en niet achter bij de hak. In verband met de groei mag deze extra ruimte bij kinderen zelfs 10-15 mm (1 duim-breedte) zijn.
2. Pas schoenen altijd staand. Wanneer de voet belast is met uw lichaamsgewicht, wordt hij namelijk iets langer dan onbelast.
3. Loop in de winkel een tijdje rond op de schoenen. Wanneer u loopt wordt u voet namelijk nog iets langer dan in stand.
4. Een schoen loopt niet uit. Een schoen die te klein is, zal door het gebruik wel wat soepeler worden, maar hij wordt niet langer. Hij mag dus niet knellen of irriteren.
5. Elk merk en elk type schoen heeft zijn eigen pasvorm. Een schoen kan groter of kleiner uitvallen dan de maat die in de schoen staat. Voorbeeld: maat 40 is niet bij elk merk gelijk.
6. Pas altijd beide schoenen. Veel mensen hebben de ene voet iets groter dan de andere voet. Koop schoenen op de langste voet.
7. Een stevige hielomsluiting is belangrijk. Deze hielkap noemen we het contrefort. Een stevig contrefort (wat je met je duim niet kunt in duwen) geeft stabiliteit aan de voet en verkleint de kans op omzwikken.
8. Zorg voor een goede sluiting op de wreef, het liefst een vetersluiting (evt. klittenband of riempjes) en gebruik deze sluiting ook! Maak van uw schoen met wreefsluiting geen instapper.
9. Bij instappers en bij schoenen die te laag op de wreef zijn uitgesneden, heeft de schoen weinig houvast om de voet. Hierdoor gaat de hiel slippen. Om dit te voorkomen wordt dan vaak een kleinere maat genomen. Hierdoor gaan de tenen echter knellen, want het wijdte probleem aan de hiel wordt 'opgelost' door de lengte in te korten.
10. De zool van een schoen moet soepel zijn en het liefst van rubber, dit zorgt voor schokdemping en meer grip. De voet buigt ter hoogte van de bal van de voet. Daarom moet de zool van de schoen ook op dit punt buigen, zodat u de voet gemakkelijk af kunt wikkelen. Vanaf de hiel tot aan de bal van de voet mag de zool niet te veel buigen. Dit kunt u zelf met de hand even testen.
11. De hakhoogte mag maximaal 3 cm zijn. Hoe breder de hak, hoe stabiel u op de schoen staat.
12. Let op dat er geen stiksels, naden of versieringen óp en ín de schoen, over pijnlijke plekken op uw voet lopen. Dezen geven immers niet mee en worden dus ook niet soepeler. Voel ook altijd met uw hand in de schoen, om te voelen of de schoenen voldoende glad zijn afgewerkt.
13. Koop schoenen in de namiddag, omdat u voeten in de loop van de dag een beetje opzwellen.
14. Indien u gebruik maakt van podotherapeutische zolen, is het makkelijk als de schoen een uitneembare binnenzool bevat. Wanneer u dit bestane voetbed eruit haalt, ontstaat er ruimte voor uw eigen podotherapeutische zool. Dit is zelfs bij sommige sandalen het geval.

