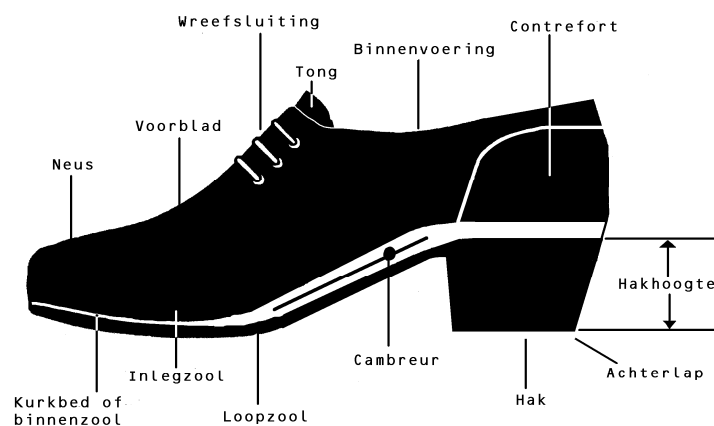


Waar kunt u op letten bij het kopen van schoenen?

1. Koop het liefst uw schoenen aan het einde van de middag. Dit in verband met het eventueel dikker worden van uw voeten in de loop van de dag.
2. U moet erop letten dat uw schoenen goed passen als u staat, omdat uw voeten dan langer zijn dan als u zit. Loop ook even rond op uw schoenen.
3. Uw schoenen moeten minimaal één centimeter langer zijn dan uw grootste teen terwijl u staat. De extra ruimte bij uw tenen is nodig om uw voeten te kunnen afwikkelen tijdens het lopen. De voet wordt namelijk ongeveer één centimeter langer tijdens het afwikkelen.
4. Heeft u een klein maatverschil in uw voeten, koop dan de schoenen op de langste voet. Bij grote maatverschillen is het soms mogelijk een onpaar te laten bestellen, dit is duurder dan een normaal paar schoenen, maar goedkoper dan twee paar!



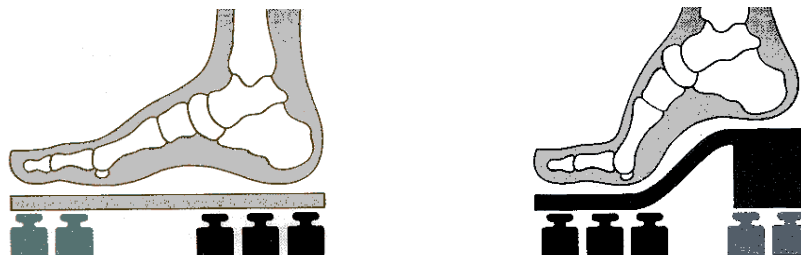
De belangrijkste benamingen van een schoen

5. De schoenen moeten de juiste breedtemaat hebben. De hiel moet goed omsloten worden door het contrefort (verstevigd hielstuk) en de voorvoet en tenen mogen niet knel zitten.
6. Het model van de schoen moet overeenkomen met de vorm van de voet. De breedte van de schoen moet identiek zijn aan de breedte van de voet ter hoogte van de voorvoet (of het breedste gedeelte van de voet), en de hoogte moet voldoende ruimte bieden aan alle tenen
7. De tenen moeten in de schoen vrij en recht naast elkaar kunnen liggen, zonder uit hun natuurlijke stand gedrukt te worden.
8. Bij het passen mogen de schoenen met een lichte druk aan de voeten gaan, maar moeten daarna behaaglijk zitten. Schoenen groeien niet en schoenen kunt u ook niet uitlopen. Als een schoen te klein is, zal dat dus zo blijven. Wel passen schoenen zich iets aan het model van uw voeten aan en worden ze tijdens gebruik soepeler!

9. Bij goed passend schoeisel zit de schoen niet te strak en niet te los. De binnenzijde van de schoen dient 1 cm langer te zijn dan de voet en de hoogte moet voldoende ruimte bieden aan alle tenen.

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

11. Koop schoenen zonder stiknaden ter hoogte van de voorvoet. Stiknaden maken het leer minder soepel en kunnen irritaties geven aan de tenen of de wreef.



Bij te hoge hakken raakt de voorvoet overbelast. Bij een lage hak is de druk op de voorvoet en achtervoet zo veel mogelijk gelijk.

12. Voor het dagelijkse gebruik is de maximale hakhoogte 2-3 cm. Hoe hoger de hakken, hoe meer het lichaamsgewicht op uw voorvoeten rust. Hierdoor raakt de voorvoet overbelast, wat tot extra voetklachten kan leiden. Het is beter om de druk op de voorvoet en achtervoet zo veel mogelijk gelijk te houden.

13. Voor een optimale ventilatie kunt u het beste kiezen voor leren schoenen of schoenen met een leren bovenkant. Het onderwerk (de zool) mag uit verschillende materialen zijn opgebouwd, zolang de schoen daarmee buigzaam blijft.

14. Hoe breder de hak van de schoen, hoe stabielier u op de schoen staat. Des te steviger het contrefort, des te minder de kans op zwikken van de enkel.

15. Een veel voorkomend probleem is een verbrede voorvoet. Vaak is men dan geneigd om over te stappen op een grotere maat schoen. Dit gaat echter ten koste van de pasvorm, waardoor de voet te veel in de schoenen gaat schuiven. Een oplossing voor dit probleem is schoenen te kopen met een breedtemaat voor de voorvoet.

16. In de regel komt het erop neer dat veterschoenen die uw hele voet omsluiten, het beste voldoen en het prettigst zitten.

17. Controleer dagelijks de binnenzijde van de schoen.

18. Draag uw goed passende schoenen, ook binnenshuis, in plaats van dat u op blote voeten, sokken of op slippers loopt.

PRETTIG LOPEN BEGINT MET GOED PASSEND SCOEISEL!!

Locatie Valkenswaard
Den Dries 11
5552CL Valkenswaard
Tel (040) 204 29 72

Locatie Bergeijk
Klaproosstraat 60
5571JH Bergeijk
Tel (040) 204 29 72

Locatie Eersel
de Kerkebogten, Gebint 73
5521 WG Eersel
Tel (040) 204 29 72

Email info@podoth therapie-valkenswaard.nl
Website www.podoth therapie-valkenswaard.nl
Kwaliteitsregister Paramedici 59900980896
AGB code praktijk 26050269