



Podotherapie Schakel

Vogezen 14
7007 LL Doetinchem
Telefoon: 0314-325889

Schoenadviezen

- Ga naar een schoenwinkel waar ze u kunnen adviseren over uw schoenkeuze.
- Laat altijd uw voet opmeten in de lengte en breedte. Veel mensen lopen op te kleine schoenen omdat zij vasthouden aan de maat die zij altijd hadden, maar de maat van de voet verandert door bijvoorbeeld het ouder worden en gewichtsveranderingen.
- Laat altijd beide voeten meten, houd de maat aan van de grootste voet. Veel mensen hebben een voet die groter is dan de andere.
- Als u podotherapeutische zolen heeft, pas dan de schoen in de winkel mét de podotherapeutische zool.
- Pas altijd beide schoenen.
- Een dagelijkse schoen kunt u het beste passen aan het einde van de middag, als u al veel gelopen heeft, omdat de voet dan vaak wat dikker is dan 's morgens.
- Koop alleen schoenen die direct goed zitten. 'Het loopt nog wel uit' gaat niet altijd in positieve zin op en als de schoen niet meteen goed zit dan zal hij dit waarschijnlijk ook nooit gaan doen.
- Doe de schoen bij het passen (en het dragen) op de juiste manier dicht. Bij een veterschoen de veters dus goed aantrekken en strikken.
- Neem liever geen op de wreef laag uitgesneden schoen. De schoen heeft weinig houvast om de voet en zal daarom sneller bij de hak slippen. Dit heeft tot gevolg dat men dan een kleinere maat neemt, waardoor de tenen in de knel komen.
- Een goed passende schoen heeft het buigpunt van de schoen onder het buigpunt van de voorvoet.

- Pas de schoen altijd staande en loop een paar keer in de winkel op en neer om te voelen of de schoen écht goed zit. Bij staan en lopen wordt de voet langer door het gewicht dat erop komt.
- Koop bij voorkeur een lederen schoen, dit zorgt voor goede ventilatie, laat zich makkelijk vormen en is duurzaam.
- Zorg voor een flexibele loopzool (tenzij anders is geadviseerd). Als u de schoen in uw hand neemt, moet u deze dan wel alleen kunnen buigen bij het buigpunt van de tenen.
- Let op de plaats van stiksels en naden op en in de schoen. Deze kunnen drukplekken of andere irritaties veroorzaken. Voelt u daarom ook altijd even met de hand in de schoen.
- Voel in de binnenkant van de schoen of de schoen een stevige en goed omsluitende hielpartij (contrefort) heeft, bij voorkeur met de duim.
- Let op voldoende ruimte bij de tenen in de breedte en hoogte. Tenen en nagels komen snel in de knel waardoor er pijnklachten kunnen ontstaan.
- Koop de schoenen ook weer niet té groot en/of té breed. Hierdoor kan de voet gaan schuiven in de schoen, waardoor er een blaas of eelt kan ontstaan.