



Gelderland-Midden

## Kindervoeten, kinderschoenen

Met de meeste kindervoeten is niets aan de hand. Toch kan het zijn dat u wel eens twijfelt. Als uw kind bijvoorbeeld met de voeten naar binnen loopt. Of als de schoenzolen scheef afgesleten worden. Als uw kind geen klachten heeft is er geen behandeling nodig. Als uw kind klaagt over pijnlijke of vermoeide voeten, of bij het hollen over zijn eigen voeten struikelt is het goed om na te gaan wat de oorzaak kan zijn.

### Platvoeten

Er zijn 2 verschillende soorten platvoeten:

- soepele platvoeten
- stijve platvoeten

Om te bepalen of het om stijve of soepele platvoeten gaat, kan uw kind op zijn tenen gaan staan. Als de spieren van de tenen goed aangespannen zijn komt bij de soepele platvoet de voetboog weer terug en ziet men een holle voet, bij stijve platvoeten echter niet.

De soepele platvoeten komen het meest voor en zijn niet slecht voor de knieën, heupen of rug. Kinderen met soepele platvoeten hoeven in principe geen speciaal schoeisel te dragen. Soepele platvoeten kunnen echter wel veel klachten veroorzaken en dan kan het prettiger zijn steunzolen te gebruiken. Deze kunnen de druk beter verdelen en zorgen dat de klachten minder worden.

De stijve platvoeten zijn vaak het gevolg van een aangeboren afwijking. Als iemand last heeft van stijve platvoeten zullen röntgenfoto's kunnen bepalen wat de oorzaak is. Stijve platvoeten kunnen bijvoorbeeld worden veroorzaakt door gewrichten die uit de kom zijn of vergroeide voetbotjes. Vaak kan met een operatie de voet weer zodanig worden hersteld dat lopen zonder aangepast schoeisel mogelijk is. Dat gebeurt bij voorkeur in de vroege jeugd als de botten nog niet uitontwikkeld zijn.

Platvoeten hoeven niet perse een belemmering te zijn bij lopen of sporten. Veel hardlopers, inclusief Olympisch recordhouders, hebben platvoeten.

### Voetklachten

Een van de oorzaken van voetklachten (en ook van knie- en rugklachten) is het dragen van verkeerde schoenen. Verkeerde schoenen kunnen afwijkingen verergeren of zelfs veroorzaken. Soms geven deze voetafwijkingen pas op oudere leeftijd klachten. De oorzaak van de klachten ligt echter al in de kindertijd

### Schoenen

Kindervoeten groeien snel. Gemiddeld 1½ tot 2 maten per jaar. Dat maakt de kindervoeten kwetsbaar. In verkeerde of te klein schoenen kunnen ze verkeerd groeien.

### Welke (maat) schoen?

Om te bepalen of een schoen goed past, zowel in de lengte als in de breedte, kunt u het op het volgende letten:

- De schoen moet bij het passen met lichte druk aan de voet gaan en moet daarna lekker zitten.
- De schoen moet altijd langer zijn dan de belaste voet. De belaste voet is de voet waar je gewicht op staat. Voor de tenen van de belaste voet moet 1 à 1½ cm ruimte overblijven, dus ongeveer een vinger.
- De tenen moeten altijd naast elkaar kunnen liggen. De schoen moet dus een voldoende brede neus hebben die recht is tot voorbij de tenen.

- De schoen heeft de juiste breedte als de hiel goed vast zit in de hielsteun (het gedeelte van de schoen waartegen de hiel steunt) en de voorvoet niet klem zit.
- Pas altijd beide schoenen. Soms is de ene voet langer dan de andere. Koop schoenen altijd op de langste voet.
- Een schoen loopt overigens niet uit, groeit niet! Het bovenleer past zich wel aan de vorm van de voet aan.

Een schoen hoeft niet duur te zijn, maar bij het kiezen van schoenen is ook het volgende van belang:

- Het is het beste dat het bovenmateriaal van een natuurlijke stof is, bijvoorbeeld leer want dat is buigzaam en volgt de voet soepel.
- De zool moet buigzaam zijn bij de bal van de voet om de bewegingen bij het lopen goed te kunnen volgen.
- Een stevig hakstuk.
- Veters, riempjes of klittenband moeten hoog over de wreef van de voet lopen. Een goede sluiting houdt de voet stevig op zijn plaats achterin de schoen.
- Kies voor dagelijks gebruik geen schoenen met een hak die hoger is dan 1½ cm.
- Stiksels en naden mogen aan de binnenkant niet voelbaar zijn.

#### **En verder...**

- Goede voethegiëne is belangrijk. Was de voeten elke dag. Droog de voeten, ook tussen de tenen, en trek dagelijks schone sokken aan.
- Maak altijd de sluiting van de schoen los, voordat de schoenen worden aan- of uitgetrokken, dan blijft de schoen in model.
- Laat de schoen regelmatig ventileren, zodat de binnenzool het opgenomen vocht kan afgeven. Droog natte schoenen niet bij de verwarming; de schoen kan hierdoor van vorm veranderen.
- Ieder kind zal wel eens gymschoenen of regenlaarzen dragen. Laat dit schoeisel echter niet te lang achter elkaar dragen. Wissel regelmatig af.
- Het nut van extra steunen in de schoenen is nooit bewezen. Het maakt schoenen vaak veel duurder. Koop steunzolen alleen op advies van een arts, podotherapeut of orthopedisch schoenmaker.

#### **Tot slot**

Heeft u vragen of behoefte aan een persoonlijk advies, dan kunt u bellen met onze telefoonlijn. U kunt uw vragen hier anoniem stellen, maar ook vragen om teruggebeld te worden door uw eigen schoolarts/verpleegkundige. U vindt het telefoonnummer hieronder.