

## De juiste schoen kiezen is een hele speurtocht

Voetklachten zijn een veel voorkomend probleem bij zowel jong als oud. De juiste schoenkeuze is belangrijk bij het voorkomen/verminderen van klachten in de voet.

Wat betreft de jongeren en daarbij het sportende kind in het bijzonder, is de schoenenkeuze erg belangrijk. Niets is vervelender dan wanneer een kind niet met zijn of haar vriendjes/vriendinnetjes mee kan doen in de sport vanwege een blessure.

Naast hulpmiddelen zoals een ondersteunend/corrigerend zooltje, die het mogelijk maken voor een kind om door te kunnen sporten, moet de basis (lees schoen) goed zijn. De twee belangrijkste keuzes bij het kopen van de schoen zijn:

### 1) Kies de juiste schoen bij de juiste sport.

Dit spreekt voor zich, we gaan niet rennen op dansschoenen, en niet hockeyen op hardloopschoenen. Klinkt logisch maar in de praktijk niet altijd even vanzelfsprekend.

### 2) De schoen en de voet moeten samen goed passen

Kindervoeten zijn de lastigste voeten om een goed passende schoen voor te vinden. Kindervoeten hebben een grote variatie in lengte, breedte en vorm. Bij de kinderschoenen is dit juist niet het geval! De juiste schoen zoeken is dan ook niet altijd makkelijk. Om een juiste keuze te maken hier een beknopte uitleg om de goede schoen te vinden.

*De opbouw van de schoen; de schoen bestaat uit verschillende onderdelen:*

- *De zool: materiaal en vorm bepalen of een schoen goed of minder past bij de sport*
- *De cambreur: de extra laag in de zool die bepaald of een schoen hard of juist zacht maakt*
- *Het contrefort: de versteviging rondom de hiel*
- *De schacht: de hoogte van het contrefort*
- *Het hielslot/inslot: de opening waardoor de voet in de schoen wordt gestoken en omsloten, een extra vetergaatje bovenaan de schoen versterkt dit.*
- *De sluiting: veters of klittenband, waarbij de veters de voorkeur hebben*

*Belangrijkste onderdelen voor een goed passende schoen: het contrefort en de het hielslot*

*Is het contrefort te breed voor de hiel van de voet, dan wordt de hiel te weinig gestabiliseerd in de schoen, de voet heeft dan te veel beweegruimte in de schoen met kans op snellere overbelasting van de hiel tot gevolg → in de praktijk levert dit vaak pijn op tijdens of na sport*

*Is het hielslot te ruim voor de voet dan wordt de gehele voet te weinig ondersteund en slijpt de voet a.h.w. uit de schoen tijdens rennen → in de praktijk is de voet (de hiel) vaak te smal voor de schoen, andere schoen kiezen dus!*

### **Wat zijn de belangrijkste aandachtspunten bij het kopen van schoen:**

- Kinderen groeien hard in de rustperiode (Zomer en winterstop), koop je schoenen dan ook aan het eind van deze periode waarin de voeten vaak gegroeid zijn.
- Koop schoenen aan het eind van de dag, de voeten zijn dan op hun "grootst".
- Let bij het kopen niet alleen op de mooie kleur of de leuke uitstraling, kindervoeten zijn kwetsbaar, "leuk" is bij het kopen bij een kind met voetklachten ondergeschikt aan "goed" en "functioneel".
- De prijs bepaald niet of een schoen goed is, een hele dure schoen die niet past bij de vorm van de voet bij een sportend kind kan wel degelijk klachten geven!  
"duur" hoeft dus niet altijd "goed" te zijn!
- Koop alleen schoenen met de juiste lengte en breedtemaat; een sportschoen mag maximaal 1,5 maat groter zijn dan de voet!
- Beoordeel of het hielslot goed aansluit: als je op schoenen kan lopen zonder de veters te strikken waarbij de voet niet uit de schoen slipt is het hielslot correct.
- Pas met hockeysokken en evt scheenbeschermers.
- Strik de schoen strak, net als je zou doen voor een wedstrijd of training. Gebruik hierbij evt de juiste vetermethode. [https://youtu.be/lijQyX\\_YCKA](https://youtu.be/lijQyX_YCKA)
- Zorg voor voldoende ruimte voor de tenen
- Bij gebruik van steunzolen: zorg voor voldoende schachthoogte om "slippen" te voorkomen

Succes met de zoektocht , voor vragen of advies kunt u altijd contact met ons opnemen.

[m.andriik@geeresteingroep.nl](mailto:m.andriik@geeresteingroep.nl) of 06-20293210

Rik Broekhoff,

Podoloog en fysiotherapeut Geeresteingroep Fysiotherapie & Sport

Locatie Profit Zeist

Hein Bottinglaan 5

