



# SCHOENADVIES

*De voeten hebben extra zorg nodig.  
Door regelmatige controle en behandeling kunnen ernstige problemen voorkomen worden.*

Als u voeten heeft die extra zorg nodig hebben, is het belangrijk om onderstaande schoenadviezen op te volgen. Hierdoor beperkt u het risico van drukplekken.

- Koop uw schoenen altijd 's middags. In de loop van de dag worden uw voeten namelijk dikker. Zo koopt u schoenen die u goed past.
- Loop in de winkel een paar rondjes met beide schoenen aan. Bij twijfel niet kopen. Een goede schoen hoeft u niet in te lopen.
- Schoenen moeten in de lengte en breedte groot genoeg zijn. Uw tenen moeten voldoende ruimte hebben. Als u staat, moet de schoen 1 cm langer zijn dan de langste teen. De schoenen mogen nooit te spits toelopen, maar dienen in overeenstemming te zijn met de vorm van de voet.
- Laat uw voeten elk jaar opmeten. Uw voeten veranderen naarmate u ouder wordt.
- Belangrijk voor de ondersteuning van de voet is dat het contrefort (de hielversteving van de schoen) stevig is. Deze kap zit aan de achterkant van de schoen en mag niet makkelijk vervormen. Controleer dit door met uw duim stevig op dit deel van de schoen te drukken.
- Schoenen met een vetersluiting of klittenbandsluiting op de wreef hebben over het algemeen een betere pasvorm dan instappers. De wreefsluiting geeft extra stevigheid aan uw voet.
- De hak van de schoen mag maximaal 2 - 3 cm zijn. Is uw hak hoger dan ontstaat een verhoogde druk onder de voorvoet. Voor een goede stabiliteit van de voet dient de hak breed te zijn.
- Heeft u steunzolen of ortheses die u wilt dragen in de schoenen, neem deze dan altijd mee naar de winkel en pas de schoenen met de zolen of ortheses.
- Haal een uitneembaar voetbed uit de schoen als u steunzolen draagt. Op deze manier verliest u geen ruimte in de schoen. Zorg ervoor dat de binnenzool vlak is voordat u de steunzool in de schoen plaatst. De steunzool moet recht in de schoen liggen.
- Als uw confectieschoenen niet voldoende bescherming bieden, kan uw podotherapeut adviseren om een specialist te raadplegen voor (semi) orthopedische schoenen.

Voor vragen neem contact op met de medisch pedicure.

