

## kindervoeten

### Babyvoeten

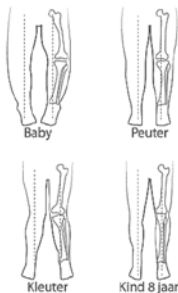
Na de geboorte zijn nog niet alle botstructuren en spieren in de voet volledig ontwikkeld. Baby's trappelen en spelen graag met hun voeten, waarbij ook de spieren zich ontwikkelen die de voeten voorbereiden op het lopen en dragen van gewicht. Deze bewegingen mogen niet belemmerd worden door te kleine schoentjes of te strakke sokjes etc.

### De eerste stapjes

Rond het eerste levensjaar zal het kind overgaan tot staan en lopen. Vergelijkingen met andere kinderen zijn misleidend, omdat die periode kan variëren van 10 tot 18 maanden. Zodra de voet in staat is om het eigen lichaamsgewicht te dragen, zal een kind uit zichzelf gaan staan en lopen. Het lopen op blote voeten of op sokjes binnenshuis helpt de voeten en de spieren normaal te groeien en kracht te ontwikkelen. Als er buitenshuis gestapt gaat worden, zullen de babyvoetjes natuurlijk beschermd moeten worden in lichtgewicht, flexibele schoenen die gemaakt zijn van natuurlijke materialen.

### De groei

Als een kind de voeten belast, ontstaat geleidelijk een verandering in de stand van de voeten en benen. Eerst staan de voeten uit elkaar met de benen in O-stand om het onzekere voortbewegen te vergemakkelijken. Rond het tweede jaar kan, soms vrij plotseling, een X-stand van de benen ontstaan. In de leeftijdsgroep twee tot en met vijf jaar komt een X-stand van de benen vaak voor. Meestal corrigeert deze stand zich na het vijfde jaar vanzelf. Gebeurt dit niet of niet snel genoeg, dan kan er een behandeling nodig zijn.



Omdat een kindervoet zich continue ontwikkelt, is het verstandig om de schoen - en sokmaat iedere paar maanden te controleren. Het kan nodig zijn deze te vernieuwen om zo de voeten de mogelijkheid te geven goed te groeien.

### Groeipijn

Het is bekend dat ongeveer 10% van de kinderen last heeft van groeipijnen. Meestal gebeurt dit tussen de 4 en 14 jaar. Tijdens of na een groeisput kan het voorkomen dat de spieren korter zijn dan de botten. Je zou kunnen zeggen dat de botten sneller groeien dan de spieren. Dit resulteert vaak in (tijdelijke) spierverkortingen. Het zijn soms vervelende klachten, maar kinderen groeien hier weer overheen.

### Schoentips

Op het moment dat kinderen echt gaan lopen, dienen de schoenen aan bepaalde eisen te voldoen:

- Een stevig goed omsloten contrefort (hielpartij).
- Hoge wreefsluiting om schuiven te voorkomen.
- 1 cm lengtetoegift, dat wil zeggen: er moet 1cm ruimte bij de tenen over zijn om de voet goed te kunnen afwikkelen.
- Juiste breedte.
- Geen hak of een lage brede hak.
- Een buigzame loopzool.

### Advies voor ouders

Lopen is de beste voettraining. Op blote voeten lopen is een goede activiteit, alhoewel het lopen op vuil en erg ongelijk terrein natuurlijk risico's met zich meebrengt t.a.v. het oplopen van wondjes en verzwikkingen. In deze omstandigheden is het raadzaam schoenen te dragen. Kinderen geven niet altijd aan wanneer zij pijn hebben. Vaak geeft een plotseling veranderd looppatroon aan dat uw kind "naar een pijn loopt". Wanneer een kind klaagt over pijn in de voeten of benen of wanneer het opvalt dat een kind vaak struikelt, is er een reden tot onderzoek. Let dus altijd goed op het gaan van uw kind en neem bij aanhoudende problemen contact op met uw huisarts of podotherapeut. Wanneer kinderen voetpijn aangeven, verzinnen ze dit meestal niet; neem het kind serieus en houdt in de gaten wanneer, waar en hoeveel pijn er is.