

# Kinder- schoenen

**Altijd de juiste  
kinderschoen?**  
Dit moet u doen!



## De juiste kinderschoen

Steeds meer kinderen en hun ouders komen naar de (kinder)podotherapeut voor hulp en advies. Veel loop- en beweegproblemen ontstaan door het dragen van verkeerde schoenen. Door het dragen van goede schoenen die passen bij de leeftijd van het kind, kunnen veel klachten opgelost- of voorkomen worden.

De kindervoet verandert snel en er zijn een aantal belangrijke punten waar u op moet letten bij het kiezen van de juiste schoenen. We hebben in deze folder per leeftijdscategorie een overzicht gemaakt met de belangrijkste informatie.

Bij bijzonderheden kan een schoenadvies afwijken. Heeft u vragen? Neem contact met ons op.

## Wie zijn wij?

RondOm Podotherapeuten bestaat uit een groot team van enthousiaste en vooraanstaande podotherapeuten, MSU-echografisten en bewegingswetenschappers, dat ondersteund wordt door zooltechnici en secretariële medewerkers. Dit team van professionals heeft de krachten gebundeld om de hoogst haalbare kwaliteit van zorg te leveren.

[www.rondompodotherapeuten.nl](http://www.rondompodotherapeuten.nl)





## **Baby: 0 – 12 maanden**

In de eerste maanden na de geboorte zijn nog niet alle botstructuren in het babyvoetje volledig ontwikkeld. De voet van een baby bevat nog veel kraakbeen en vet, waardoor het op een platvoet lijkt. In de loop van de kinderjaren verdwijnt het vet langzaam en wordt het kraakbeen omgezet tot bot. De voet- en beenspieren werken bij een baby nog niet optimaal en het kind zal veel trappelen om deze te ontwikkelen.

### **Schoenadvies:**

1. Doe uw baby geen schoenen aan, maar sokjes. Zorg dat de sokjes niet te strak zitten.
2. Geef uw baby verder zoveel mogelijk de ruimte om met blote voeten vrij te bewegen.
3. Het masseren van de voetjes is een goede manier om spieractiviteit te activeren.



## Dreumes: 12- 24 maanden

Het kind begint rond de 12 tot 18 maanden met de eerste stapjes. Hierbij staan de beentjes vaak in een o-stand. Dit geeft de dreumes meer stabiliteit, wat normaal is voor deze leeftijd.

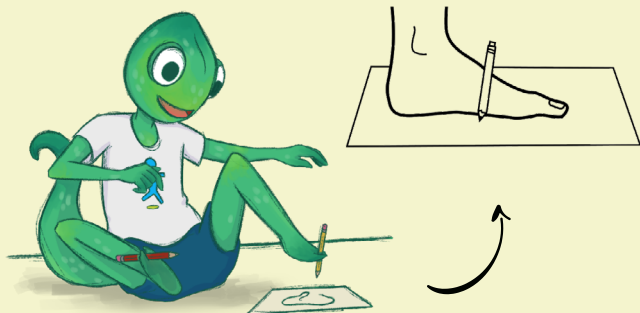
### Schoenadvies:

1. De schoenen moeten de voet van het kind vooral beschermen en mogen veel beweging toestaan.
2. De zool moet flexibel zijn en het materiaal waarvan de schoen gemaakt is ook. Denk hierbij aan textiel, kunststof of soepel leer.
3. Als uw kind in een veilige omgeving is, laat hem of haar dan zoveel mogelijk op blote voeten lopen. Dit is belangrijk om balans, houding, kracht en coördinatie te trainen.

De groei van de voeten gaat snel en het is raadzaam om iedere drie á vier maanden de lengte en breedte te controleren.

### Tip! Juiste schoenmaat?

Om erachter te komen of uw kind de juiste schoenmaat draagt, kunt u de voet van uw kind overtrekken op een vel papier. Knip deze uit en leg in de schoen. Gaat dit soepel? Dan is de schoenmaat juist!



## Kleuter: 2 - 6 jaar

De voet van een kleuter krijgt vorm en is minder zacht en buigzaam dan bij de geboorte. De benen krijgen een X-stand, waardoor de voeten naar binnen zakken: dit is normaal. Wanneer het zakken van de voeten geen klachten veroorzaakt, zoals veelvuldig struikelen, vallen en/of pijnklachten, hoeft u hier geen actie op te ondernemen. Wanneer dit wel het geval is, controleer dan eerst de schoenen op de lengte- en breedtemaat, slijtage en stevigheid.

Te kleine, maar ook te grote schoenen, kunnen leiden tot klachten van de tenen en voeten. Dit komt doordat de voeten van een kleuter nog steeds vervormbaar zijn. In te kleine schoenen kunnen de tenen niet strekken. Dit belemmert het lopen, veroorzaakt problemen aan de huid en geeft vervorming aan de tenen en voeten. In te grote schoenen gaat de voet schuiven, waardoor de tenen meer gaan klauwen. Dit veroorzaakt huidproblemen en vervorming.

### Schoenadvies:

1. Let op de juiste lengte- en breedtemaat van de schoen.
2. De zool moet plat en soepel zijn.
3. De pasvorm van de schoen moet goed zijn: de schoen moet de hiel omsluiten.
4. Zorg voor een verstelbare sluiting over de wreef: veters of klittenband.
5. Controleer iedere vier maanden de lengte van de voet, omdat deze soms drie maten per jaar kan groeien!
6. Strik de schoen niet te strak. Dit kan de beweging in de voet belemmeren.



## Jong kind: 6 – 8 jaar

De benen van een jong kind groeien vanuit de X-stand naar een rechtere stand. Ook wordt de voetboog gevormd. Hierbij verdwijnt de platte/doorgezakte voet. De pasvorm van een schoen is erg belangrijk. Controleer daarom regelmatig de lengte- en breedtemaat van de voet. Niet bij ieder kind komen de voeten weer even recht te staan. Het is normaal dat ze nog iets naar binnen toe of platter staan. Uw kind mag echter geen klachten krijgen, zoals drukplekken, pijnklachten en/of problemen tijdens het lopen.

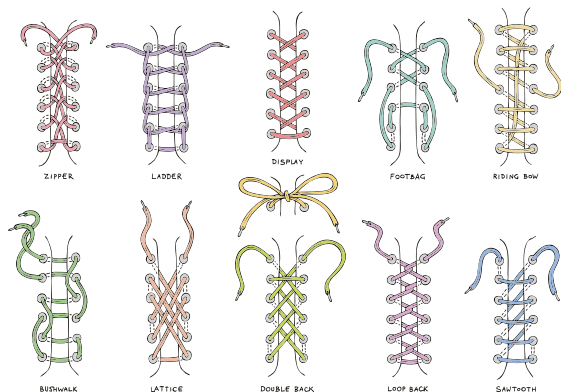
### Schoenadvies:

1. Een jong kind mag stevigere schoenen dragen.
2. De schoen moet de hiel stevig omsluiten en een cambreur bevatten: een buigpunt van de schoen onder de bal van de voet.
3. Zorg voor een verstelbare sluiting over de wreef: veters of klittenband.
4. De loopzool moet van rubber zijn, met een maximale hakhoogte van 1 cm ten opzichte van de voorvoet.



### Veters strikken

Er zijn verschillende manieren om de schoen te strikken. Probeer eens iets nieuws en u zult merken dat de schoen van uw kind meteen anders aan zijn of haar voet zit.



## Kind: 8 jaar en ouder

De voeten en benen van het kind komen rond het achtste levensjaar recht te staan. Omdat de voet ongeveer één cm per jaar groeit, is de juiste pasvorm bij het kopen van schoenen erg belangrijk.

Bij meisjes groeien de voeten vanaf hun 12e levensjaar minder snel. Tussen hun 12e en 13e levensjaar stoppen ze met groeien. Voor jongens stopt het ongeveer twee jaar later, dus tussen de 14 en 15 jaar. De voet is het eerste lichaamsdeel van een kind wat volgroeit is.

### Schoenadvies:

1. Leren schoenen ademen meer dan synthetische schoenen. Heeft uw kind last van transpirerende voeten, kies dan voor een leren schoen (binnen en buitenzijde).
2. De schoen moet de hiel stevig omsluiten en een cambreur bevatten: een buigpunt van de schoen onder de bal van de voet.
3. De loopzool moet van rubber zijn, met een maximale hakhoogte van 3 cm ten opzichte van de voorvoet.
4. Let erop dat de tenen genoeg ruimte hebben om vrij te kunnen bewegen. De hoogte van de teenbox moet minimaal 15 mm zijn.

## Groei kindervoet

De kindervoet is gedurende de eerste jaren flexibel en daarom makkelijk te beïnvloeden. Dit kan gebeuren door externe factoren, zoals niet goed passende schoenen en/of sokken. Dit speelt een belangrijke rol bij het ontstaan van standsafwijkingen in de voeten en tenen. Een kind zal door de flexibiliteit niet snel pijn aangeven. Wees hier extra alert op! Let op signalen zoals verkleuring van de huid, vervorming van de tenen en slijtage in de schoenen.

| Leeftijd      | De kindervoet groeit gemiddeld één schoenmaat per: |
|---------------|----------------------------------------------------|
| tot 4 jaar    | 4 maanden                                          |
| 4 tot 6 jaar  | 6 maanden                                          |
| 6 tot 8 jaar  | 8 maanden                                          |
| 8 tot 10 jaar | 11 maanden                                         |
| na 10 jaar    | 3 maanden*                                         |

\* Door de groeispurt kan de groei van de voet hard gaan. Het is aan te raden om de schoenmaat iedere 3 maanden te controleren.



## Contact

Wilt u meer informatie of een afspraak maken? U kunt RondOm Podotherapeuten iedere werkdag bereiken op het telefoonnummer 088-1180500 (08:00-17:00). Of maak direct online een afspraak via [www.rondompodotherapeuten.nl/afspraak-maken](http://www.rondompodotherapeuten.nl/afspraak-maken).

## Schoenonderdelen

In deze folder komen veel onderdelen van de schoen aan bod. Onderstaande afbeelding laat zien waar alle onderdelen zich bevinden.

