



Schoenentips

- Koop schoenen altijd in de namiddag, omdat uw voeten in de loop van de dag dikker kunnen worden.
- Pas altijd beide schoenen in de winkel. Het is normaal dat de ene voet langer kan zijn dan de andere. Koop schoenen altijd op de langste voet.
- Pas schoenen altijd staande. Als de voet staat, is deze wat langer dan bij zitten door het gewicht wat er op komt.
- Loop een tijdje op de schoenen in de winkel rond. Neem de tijd voor het kopen van uw schoenen. Bij twijfel niet kopen. Bij lopen wordt de voet zelf weer iets langer dan bij staan.
- Sluit de schoen bij het passen (en het dragen) op de juiste manier. Bij een veterschoen de veters goed aantrekken en strikken.
- De schoen loopt niet uit. Met andere woorden, een schoen wordt niet groter. Als een schoen te klein is, zal dat dus zo blijven. Wel wordt het bovenleer tijdens het gebruik soepeler waardoor het zich aanpast aan het model van uw voeten.
- Zorg voor een juiste lengte - en breedtemaat. Maat 40 van het ene merk is beslist geen maat 40 van een ander merk. Dus let niet alleen op de schoenmaat, maar vooral op de pasvorm.
- Een goede contrefort -dit is een goede, stevige hielomsluiting- is belangrijk. Des te steviger het contrefort, des te minder kans op zwikken van de enkels. Het contrefort mag niet met de duim in te duwen zijn.
- De tenen moeten in een schoen vrij kunnen bewegen. Let op voldoende ruimte bij de tenen in de lengte, de breedte, maar ook in de hoogte. Tenen en nagels komen snel in de knel, waardoor er pijnklachten kunnen ontstaan.

- De hakhoogte moet zodanig zijn dat de kuit ontspannen is. De maximale hoogte van de hak mag 3 cm zijn, optimaal is een hakhoogte van 1-2cm hoog. Hoe breder de hak van de schoen, hoe stabiel u op de schoen staat.
- Een goed passende schoen heeft het buigpunt van de schoen onder het buigpunt van de voorvoet.
- De zool van een schoen moet zo soepel zijn dat een goede afwikkeling mogelijk is. Als u de schoen in de hand heeft, moet u de loopzool kunnen buigen bij de voorvoet.
- Zorg voor een buigzame onderzool, bij voorkeur rubber. Dit geeft meer schokdemping en meer grip.
- Zorg voor een goede sluiting op de wreef, liefst een veter-sluiting. De sluiting mag niet knellen of irriteren.
- Neem liever geen laag uitgesneden schoen. De schoen heeft dan weinig houvast om de voet/wreef, waardoor de schoen gaat slippen bij de hiel. Om dit te voorkomen wordt vaak gekozen voor een kleinere maat schoen, waardoor de tenen dan weer in de knel komen.
- Let op dat er geen stiksels of naden en versieringen op en in de schoen lopen over pijnlijke plekken op uw voet. Stiksels, naden en versieringen geven niet mee en worden dus ook niet soepeler. Voel ook altijd met de hand in de schoen, om te voelen of de schoenen daar voldoende glad zijn afgewerkt en geen stiksel op eventuele drukplekken hebben.
- Let op of u bij het gebruik van podotherapeutische zolen het oorspronkelijke voetbed uit uw schoenen kunt halen, zodat de podotherapeutische zolen vlak in uw schoenen liggen. Dit scheelt ook ruimte wanneer u de podotherapeutische zolen in de schoenen draagt.