



## Schoenadvies valpreventie

Het dragen van goede schoenen is niet alleen prettig en goed voor de voeten, maar ook veiliger voor u. Goede schoenen voorkomen uitglijden en vallen en dragen bij aan uw stabiliteit en balans. Daarnaast helpen ze u bij het beter en comfortabeler lopen. Zonder problemen lopen, wie wil dat nou niet?

Bekijk onderstaande tips en beoordeel uw eigen schoenen.

### Type schoen

Het meest veilig en comfortabel zijn dichte schoenen. Zowel binnen als buitenshuis geeft dit steun en stevigheid, is de kans op steentjes of andere zaken in de schoen kleiner en is de kans ook kleiner dat de schoen ergens achter blijft haken. Zorg dat de schoenen niet te zwaar zijn, anders worden ze zwaar aan de voeten. Leren schoenen zijn het best. Leer vormt zich naar de voet, neemt vocht op en is duurzaam.

### Pasvorm schoen

De schoen dient genoeg ruimte te hebben bij de tenen, met ongeveer 1 tot 1,5 centimeter ruimte extra vooraan bij de grote teen. Maar ook weer niet te groot, anders gaat u schuiven in de schoen. Let op het tijdstip van de dag waarop u schoenen aanschaft: uw voeten kunnen in de loop van de dag dikker worden, dus ga het liefst aan het eind van de dag. Pas de schoenen altijd aan beide voeten, want uw voeten kunnen van maat verschillen. Schoenen lopen niet uit, dus in de winkel moet het al lekker zitten tijdens het staan en lopen. Bij twijfel niet kopen!

### Sluiting schoen

Zorg dat de schoen een goede, verstelbare sluiting heeft (veter, klittenband etc.). Dit om te zorgen dat u de schoen passend kan maken voor uw voet. Gedurende dag kan uw voet soms

variëren qua dikte en ook verschillende sokken kunnen de pasvorm veranderen. Door een goede sluiting voorkomt u dat u gaat schuiven in de schoen of uit de schoen slijpt. Zorg dat veters niet glad zijn, omdat ze dan makkelijk los kunnen gaan.

## **Hielomsluiting**

Als u de achterkant van de schoen in uw hand neemt en knijpt, kunt u voelen hoe stevig de hielomsluiting is. Als u weinig weerstand voelt en de hielomsluiting zo weg kunt knijpen, dan biedt de schoen hier weinig steun. Beter is het als de schoen hier stevig voelt en het materiaal stug is. Zorg er wel voor dat er geen onprettige naden lopen.

## **Hakhoogte**

De schoen mag een kleine, brede hak hebben, maar niet hoger dan 2,5 centimeter. Een te hoge hak zorgt ervoor dat u teveel op de voorvoet gaat staan, en een te smalle hak maakt u instabiel.

## **Gladheid onderzool**

Zorg ervoor dat de schoen een niet te gladde loopzool heeft. De loopzool moet antislip zijn en wat reliëf hebben zodat u ook met nat weer voldoende grip heeft. Maar ook niet te stroef, wat zeker in combinatie met tapijt juist kan zorgen dat u struikelt omdat de voeten 'blijven staan'.

## **Tips bij het kopen van nieuwe schoenen:**

- 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 zelfs 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.

**Uw lopen is wat ons beweegt**

## Stevigheid zool

Zorg voor een stevige, niet te dikke loopzool. Een zachte, dikke loopzool voelt vaak fijn in het begin, maar kan vermoeiend zijn met langer lopen, aangezien een zachte ondergrond meer kracht kost voor de voet om af te kunnen wikkelen. Denk er maar aan hoe zwaar het is voor de voeten als u op het strand loopt. Een te dikke hak onder de gehele schoen kan er ook voor zorgen dat u oneffenheden van de grond minder goed waarneemt. Zorg dus geheel voor een niet te dikke zool.

## Buigpunt schoen

De schoen dient u te helpen bij het afwikkelen van de voet. De zool van de schoen mag dus stevig zijn. Kunt u de schoen volledig oprollen of buigt deze in het midden, dan is de zool dus te zwak. De schoen moet wel buigen ter hoogte van de bal van de voet, waar de voet ook buigt. Dus als de schoen hier niet buigt, of juist op de verkeerde plek, dan is dit nadelig voor de afwikkeling van de voet, wat vaak vermoeiend is en ook instabiliteit kan veroorzaken.



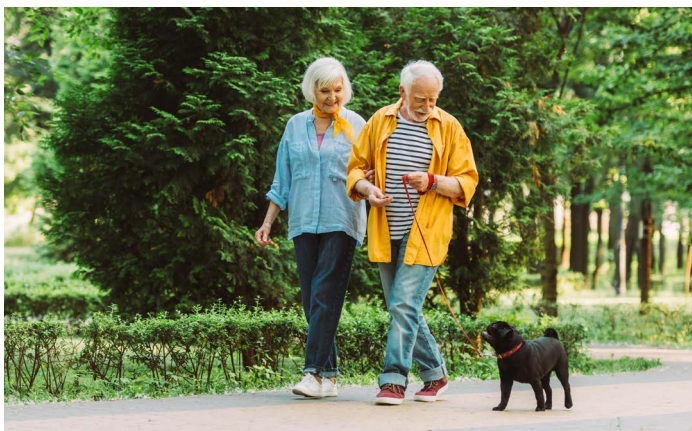
Goed buigpunt  
loopzool



Verkeerd buigpunt  
loopzool

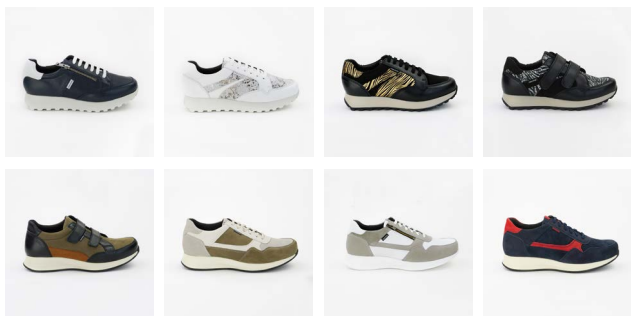
## Schoenen voor buiten, maar ook voor thuis

Het dragen van goede schoenen als u de deur uit gaat is belangrijk, maar zorg ook in huis dat u comfortabel en veilig kunt lopen. Vermijd het lopen op blote voeten, sokken of instappers zoveel als u kunt. U kunt ergens in gaan staan, sokken kunnen glad zijn en met instappers of slippers kunt u makkelijker struikelen. Dus vind een comfortabele, gemakkelijke schoen met een goede anti-slip zool voor thuis. Uw podotherapeut kan u hierover adviseren vanuit eigen assortiment.



## Goede schoenen van Tudo Volta

Bent u op zoek naar geschikte schoenen? Dan raden wij ons eigen schoenmerk Tudo Volta aan. Schoenen van Tudo Volta zijn op verzoek van het Diabetes Fonds en in samenwerking met het Diabetes Fonds ontwikkeld, speciaal voor iedereen die écht lekker wil lopen. De modellen zijn naadloos, schokabsorberend, zorgen voor stabiliteit, bieden ruimte voor uw eigen zolen en hebben een anti-slip zool. Alle modellen zijn daarom ook uitermate geschikt voor mensen met diabetes of reuma. Volgens Tudo Volta moeten kwalitatieve schoenen voor iedereen toegankelijk zijn en dát ziet u terug in de prijs.



Interesse in een paar Tudo Volta's? U kunt de schoenen bestellen via de webshop [www.tudovolta.nl](http://www.tudovolta.nl) of vraag ernaar bij uw podotherapeut. De collectie is ook te koop bij Scapino.

## Advies van uw podotherapeut

Indien u vragen heeft kan uw podotherapeut u gericht advies geven over uw schoenen. Ook kan hij of zij uw huidige schoenen bekijken en beoordelen of deze geschikt voor u zijn.

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](#).