



Kindervoeten

Babyvoeten

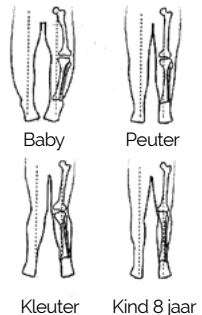
Na de geboorte zijn nog niet alle botstructuren en spieren in het babyvoetje volledig ontwikkeld. Baby's trappelen en spelen graag met hun voeten. Zo ontwikkelen de spieren zich en wordt de voeten voorbereid op het lopen en dragen van gewicht. Deze bewegingen mogen niet belemmerd worden door te kleine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

De eerste stapjes

Rond het eerste levensjaar zal het kind overgaan tot staan en lopen. Snelheid van lopen vergelijken met andere kinderen heeft weinig zin. Dit omdat de periode waarin een kind gaat lopen kan verschillen 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 goed te groeien en kracht te ontwikkelen. Als er buitenshuis gelopen wordt, moeten de babyvoetjes beschermd worden met lichte en 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 ineens, 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 behandeling nodig zijn.



Omdat een kindervoet zich altijd ontwikkelt, is het verstandig om de schoen - en sokmaat iedere paar maanden te controleren. Het kan nodig zijn de schoenen of sokken te vervangen 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 groeispuurt kan het voorkomen dat de spieren korter zijn dan de botten. Je zou kunnen zeggen dat de botten sneller groeien dan de spieren. Zo ontstaan er (tijdelijke) spierverkortingen, en deze kunnen klachten geven. Het zijn soms vervelende klachten, maar kinderen groeien hier weer overheen waarna de klachten verdwijnen.

Schoenentips

Vanaf het moment dat kinderen langere afstanden gaan lopen (zo rond 4 jaar), moeten de schoenen aan bepaalde eisen voldoen:

- Stevig, goed omsloten contrefort (hielpartij);
- Hoge wreefsluiting om schuiven te voorkomen;
- 1 cm lengtetoegift, dat wil zeggen: er moet 1 cm ruimte bij de tenen over zijn om de voet goed te kunnen afwickelen;
- Juiste breedtemaat;
- Geen hak of een lage brede hak;
- Buigpunt ter hoogte van de teenbox.

Advies voor ouders

Lopen is de beste voettraining. Op blote voeten lopen is een goede activiteit. Maar: het lopen op vies of ongelijk terrein kan risico's met zich meebrengen zoals wondjes en verzwikkingen. Op vies of ongelijk terrein is het daarom raadzaam om 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 looppatroon 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 houd in de gaten wanneer, waar en hoeveel pijn er is.