

## Schoenentips

Het dragen van goede schoenen vermindert de kans op voetproblemen. Vindt u het moeilijk om de juiste schoenen te vinden? Laat u adviseren door uw podotherapeut. Of bezoek onze eigen webshop [www.rondomschoenen.nl](http://www.rondomschoenen.nl).

### RondOm Schoenen

Podotherapeuten weten als geen ander dat het dragen van goede schoenen in veel gevallen de oplossing biedt voor bestaande klachten en nieuwe klachten kan helpen voorkomen. Daarom zijn wij RondOm Schoenen gestart. Alle schoenen binnen ons brede, modieuze en zorgvuldig samengestelde assortiment worden aanbevolen door onze podotherapeuten. Scan de QR-code, bezoek onze webshop en loop lekkerder door het leven!

rondom  
SCHOENEN



### Schoenentips

- Koop schoenen altijd in de namiddag, omdat uw voeten in de loop van de dag dikker kunnen worden. Dan weet u zeker dat de schoen u goed past.
- Pas altijd beide schoenen aan. Het is normaal dat de ene voet langer is dan de andere. Koop schoenen op de langste voet.
- Pas schoenen altijd staande. Als de voet staat, is deze wat langer dan bij zitten door het gewicht dat op de voet komt bij staan. Bij lopen wordt de voet weer iets langer dan bij staan.
- Loop tijdens het passen een tijdje op de schoenen rond. Neem de tijd voor het kopen van uw schoenen. Bij twijfel niet kopen.
- Sluit de schoen bij het passen en 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 de vorm van uw voeten.

- Zorg voor een juiste lengte- en breedtemaat. Maat 40 van het ene merk is geen maat 40 van een ander merk. Let dus niet alleen op de schoenmaat, maar vooral op de pasvorm.
- Een goede contrefort (stevige hielomsluiting) is belangrijk. Hoe steviger het contrefort, hoe 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 en 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 is 3 cm. Het beste is een hakhoogte van 1 tot 2 cm. Hoe breder de hak van de schoen, hoe stabielier u op de schoen staat.
- Een goed passende schoen heeft het buigpunt van de schoen onder het buigpunt van de voorvoet (het voorste gedeelte van de voet, waar de tenen zitten).
- De loopzool moet kunnen buigen bij de voorvoet. Het liefst is deze van rubber. Dit geeft het meeste schokdemping en grip.
- Zorg voor een buigzame onderzool, bij voorkeur rubber. Dit geeft meer schokdemping en meer grip.
- Zorg voor een goede sluiting op de wreef (het bovenste gedeelte van de voet, net voorbij de tenen, waar de voetboog begint) het liefst een vetersluiting. De sluiting mag niet knellen of irriteren.
- Neem liever geen laag uitgesneden schoen. De schoen heeft dan weinig houvast om de voet en wreef, waardoor de schoen gaat slippen bij de hiel.
- Let op dat er geen stiksels of naden en versieringen op en in de schoen lopen. Stiksels, naden en versieringen geven niet mee en worden dus ook niet soepeler. Voel altijd met de hand in de schoen om te voelen of de schoenen daar voldoende glad zijn afgewerkt en er geen stiksel op eventuele drukplekken zitten.
- Let op of u bij het gebruik van podotherapeutische zolen het oorspronkelijke voetbed uit uw schoenen kunt halen. Als dit mogelijk is dan kunt de podotherapeutische zolen plat in uw schoenen liggen. Dit scheelt ruimte wanneer u de podotherapeutische zolen in de schoenen draagt.