



Geachte heer/mevrouw,

Aandachtspunten voor het kopen van goed schoeisel:

- Koop schoenen altijd in de namiddag, omdat uw voeten in de loop van de dag enigszins op kunnen zetten.
- Pas beide schoenen aan in de winkel. Het kan zijn dat de éne voet langer is dan de andere. Koop schoenen altijd op de langste voet.
- Pas schoenen altijd staande. Wanneer u staat wordt de voet wat langer dan bij zitten.
- Loop altijd op de schoenen in de winkel. Bij het lopen worden de voeten door het afwikkelen ook weer wat langer dan bij staan.
- Voor volwassenen geldt een extra lengtetoegift aan de voorzijde van de schoen van 5-7mm. Voor kinderen is dit 10mm (groei-toegift).
- Uw voeten worden wat groter als u ouder wordt, houd er dus rekening mee dat het kan zijn dat u op een gegeven moment een maat groter nodig heeft dan u altijd heeft gehad.
- Een schoen loopt u niet uit, wel wordt een schoen wat soepeler tijdens het dragen.
- Let niet alleen op de schoenmaat, maar vooral ook op de pasvorm van de schoen. Maat 40 van het ene merk is beslist geen maat 40 van een ander merk.
- De schoen moet een stevig contrefort (hielomsluiting) hebben. De hielomsluiting moet niet met de duim in te duwen zijn.
- De schoenzool moet alleen kunnen buigen ter hoogte van de teenpartij. Een stevige loopzool is aan te bevelen voor stabiliteit en tevens voor het voorkomen van voetletsels.
- Zorg voor een rubberen loopzool, dit bevordert de schokdemping naar uw voeten toe.
- Zorg voor een goede sluiting op de wreef, het liefst een veter- of klittenbandsluiting.
- Neem geen laag op de wreef uitgesneden schoen. De schoen heeft dan geen houvast om de voet op zijn plaats te houden, waardoor dit soort schoenen al snel te klein wordt gekocht.
- Koop geen schoenen met een synthetische binnen voering, hierdoor gaat u meer transpireren.
- Let op dat uw schoenen zo weinig mogelijk stiksels/naden bevatten die irritatie kunnen vormen. Stiksels/naden geven niet mee en worden dus ook niet soepeler. Voel ook altijd met de hand in de schoen of de schoenen van binnen glad zijn afgewerkt.
- Wanneer u moeilijk bij de schoenen kunt, neem dan elastische veters die u op de juiste lengte en spanning kunt afstellen, zodat u daarna een soort instapschoen heeft.
- Voor de hakhoogte van de schoen geldt: niet hoger dan 3cm. Hoe breder de hak, hoe stabiel u op de schoen staat.
- De tenen moeten in een schoen vrij kunnen bewegen, in de breedte en in de hoogte.



- Wanneer u zolen draagt is het raadzaam te vragen naar schoenen waarbij u de oorspronkelijke binnenzool eruit kunt halen, zo verliest u geen ruimte en kunt u uw eigen podotherapeutische zolen er makkelijk in plaatsen.
- Niet elk type schoen past bij elk type voet, overleg met uw podotherapeut welke schoen voor uw voettype geschikt is.
- Bij twijfel kunt u altijd vragen of u de schoenen even ter beoordeling mee mag nemen, om deze door een podotherapeut na te laten kijken.
- Belangrijk voor wandelschoenen:
 - Erg stevig contrefort (hielomsluiting)
 - Hoge teensprong
 - Goede vetersluiting
 - Geen antipronatie-schoen of dergelijke, maar neutrale schoenen

Heeft u na het lezen van deze informatiebrief nog vragen? Aarzel niet om contact met ons op te nemen.

