

Algemeen schoenadvies



Ga winkelen op een rustige dag en laat beide voeten meten, zowel de lengte als de breedte. Bij het passen moeten de schoenen meteen goed zitten en mogen ze nergens knellen. Het is fout om te denken dat schoenen nog wel 'zullen inlopen'.



AFWIKKELROL

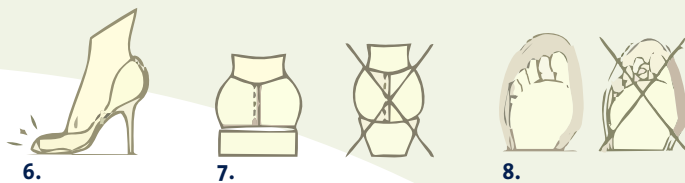
Bij bepaalde klachten wordt door uw arts/chirurg een afwikkelrol voorgeschreven. Deze wordt onder de zool en hak van uw schoenen gelijmd en is ongeveer 1,5 cm. dik. Een afwikkelrol wordt gebruikt om de voet kunstmatig te laten afwikkelen. De afwikkelrol wordt onder beide schoenen gemaakt, omdat u anders scheef zou lopen.

Niet elke schoen is geschikt voor zo'n afwikkelrol. Houd u daarom het algemeen schoenadvies in acht. Als u door uw arts/chirurg doorverwezen bent naar een orthopedisch schoentechnicus, is het belangrijk dat u 2 a 3 paar schoenen meeneemt, zodat hij kan bepalen welke schoenen het beste geschikt zijn.

Bij het kopen van schoenen is het goed de winkelier ons schoenadvies te laten zien. Zo kan hij met zijn kennis bepalen of de schoen geschikt is. De eindbeoordeling blijft bij de orthopedisch schoentechnicus. Vraag daarom altijd of u de schoenen op zicht mag meenemen. U kunt dan altijd ruilen als ze niet geschikt blijken te zijn.

VOORWAARDEN VOOR UW SCHOENEN

1. Sterk geleng: om doorzakken van de voet te voorkomen
2. Vetersluiting: voor een goede omsluiting van de enkel
3. Sterk contrefort: voor een goede fitting van de voet
4. Uitneembaar voetbed: voor ruimte van de steunzool
5. Glad voorblad: ter voorkoming van beschadiging van de voet
6. Hakhoogte: dames niet hoger dan 3 cm., heren niet hoger dan 2 cm. (zie tekening)
7. De hak dient een breed en stabiel draagvlak te hebben (zie tekening)
8. Voldoende breedte in de voorvoet (zie tekening)



ADVIES BIJ HET GEBRUIK VAN STEUNZOLEN

Let bij het kopen van schoenen erop dat het voetbed uitneembaar is. Het duurt ca. 3 weken voordat u aan de steunzolen gewend bent. Draag de zolen de eerste dag een uur en bouw dit met een uur per dag op.

DE JUISTE SCHOEN



De schoen sluit achter in de hiel wel aan, maar de tenen liggen beknelde in de schoen.

Een te wijde schoen. De voet zal naar voren kruipen en de ruimte die voor de tenen moet zitten wordt bij de hiel zichtbaar.

Zo behoort het te zijn. De schoen sluit goed in het achterste gedeelte en de tenen hebben voldoende ruimte en overmaat.

