“GEZONDE VOETEN BEGINNEN BIJ ECHT PASSEND SCHOEISEL”

01

Lengte en breedte:
De schoen moet niet alleen lang genoeg zijn (ongeveer 1 cm ruimte bij de langste teen), maar ook voldoende breedte bieden. Te smalle schoenen knellen en kunnen eelt, likdoorns of standsafwijkingen (bv. klauw- en hamertenen) veroorzaken.

02

Vorm van de leest:
De schoenvorm moet aansluiten bij de natuurlijke vorm van de voet. Een te spits model kan bijvoorbeeld de tenen samen drukken. Een wijdtemaat bepaald jouw schoenkeuze. Een buigzame zool daarbij bevorderd de afwikkeling van de voet.

03

Steun en stabiliteit:
De schoen moet goede ondersteuning bieden aan de voetholte en hiel, zodat de voet niet naar binnen of buiten kantelt. De contrefort, of ook wel hielkap genoemd, moet stevig zijn waardoor de afwikkeling van de voet goed ondersteund wordt.

04

Hielhoogte:
Een lichte hak (ongeveer 2–3 cm) is vaak comfortabeler dan helemaal plat, maar te hoge hakken belasten de voorvoet te veel. Dit kan leiden tot overmatig eelt, likdoorns en wondjes zoals blaren. Schoenen met hoge hakken noem ikzelf niet voor niets “zitschoenen”.

05

Materiaal:
Ademend en soepel materiaal, zoals leer of textiel, voorkomt overmatig transpireren en wrijving. In een warme en vochtige omgeving kunnen micro-organismen zich makkelijk vermenigvuldigen, wat kan leiden tot infecties.

06

Sluiting:
Veters, klittenband of gespen zorgen dat de schoen goed aan de voet blijft zitten en niet gaat schuiven. Een schoen dient in elke situatie goed passend te kunnen worden bijgesteld.

07

Binnenzool:
Neem het liefst een uitneembare zool zodat deze eventueel aangepast kan worden of vervangen. Een uitneembare binnenzool kan je dagelijks ventileren. Let erop dat er geen voelbare naden aan de binnenkant van je schoen zitten.