

Het kopen van een goede kinderschoen

Op goede voet staan



Bij het kopen van schoenen wordt er vaak meer rekening gehouden met wat het oog wil dan wat de voet nodig heeft. Een lief strikje, een kittig hakje, een stoere gesp. Wat je echter niet mag vergeten is dat een mooie schoen alleen lekker zit als hij voldoende steun biedt. Bij een verantwoorde schoen hoeft je niet meteen aan gezondheidssandalen te denken. Goede schoenen zijn er in allerlei vormen en maten. Met name voor kinderen bestaan er veel verschillende schoenmodellen. Dat is niet zo vreemd als je bedenkt dat hun voeten nog in de groei zijn. Zolang de voet groeit moet er extra aandacht worden besteed aan het schoeisel.

In de eerste jaren van een kinderleven zijn voeten het kwetsbaarst en kan er het meeste misgaan. Daarom moeten voeten meteen vanaf de geboorte een optimale behandeling krijgen. Op die manier kun je lastige en vaak blijvende klachten voor zijn.

Wanneer moet mijn kind schoenen aan??



Babyvoetjes bestaan voor het grootste gedeelte uit zacht vervormbaar kraakbeen en zijn dus nog erg kwetsbaar. Babyvoetjes ontwikkelen zich het best als ze bloot zijn. Zo krijgen voetjes en teentjes de ruimte om te oefenen en sterk te worden. De voetjes van de baby kunnen best wat weerstand gebruiken. Een oneffen oppervlak, zoals een ruwe vloer, zand of gras, laat de spieren harder werken. Met schoentjes aan is het voor een baby lastig om zijn evenwicht te bewaren en op sokjes glijdt hij uit. Wil je in verband met hygiëne of warmte toch sokjes aandoen, dan zijn sokjes met anti-slip

zooltjes een goede oplossing.

Baby's kunnen dus het beste zolang mogelijk op blote voeten rondscharrelen. In het algemeen heeft een baby pas schoenen nodig als hij geregeld buiten loopt.

Aan welke eisen moet een schoen voldoen??

Schoenen voor baby's moeten licht van gewicht zijn en zolen hebben die erg soepel zijn. Schoenen gemaakt van ventilerend materiaal (leer/textiel), maar geen plastic of imitatieleer, zijn het aangenaamst voor baby's voeten. Alleen in soepele schoenen kan een baby zich vrij bewegen.

Goed passende sokken zijn net zo belangrijk als goed passende schoenen. Sokken die te strak zitten beperken de voeten in hun bewegingsvrijheid en verhinderen een goede voetontwikkeling. Als sokken te groot zijn ontstaan er bulten in de schoen. Sokken van vochtopnemend materiaal zijn het prettigst voor de voeten. Kies daarom niet voor synthetische, maar voor wollen of katoenen sokken.

Passen en meten:

Bij het uitzoeken van goed passende schoenen is het niet alleen de lengte die telt. Iedere voet heeft zijn eigen specifieke vorm. Speciaal voor kinderen die een extra brede of smalle voet hebben is het belangrijk dat de wijdtmaat gemeten wordt.

De voetvorm, -lengte, -breedte en -hoogte moet per voet bekeken worden. Niemand heeft twee precies gelijke voeten. Controleer de pasvorm van de schoen terwijl het kind staat. Door het lichaamsgewicht schuiven de voeten vaak iets naar voren. Kijk altijd of de voet recht in de schoen staat. De pasvorm van de schoen is ook afhankelijk van de dikte van de sokken. Pas daarom altijd schoenen met sokken die het kind dagelijks aan heeft.

Lengte:

Druk met je duim op de voorkant van elke schoen om te controleren of de maat goed is. Als er een duimbreedte ruimte is tussen de langste teen en de voorkant van de schoen, is de lengte goed. Normaal gesproken heeft een voet 10 mm speling nodig. Voor kinderen komt hier nog 5 mm bij, omdat je schoenen op de groei koopt. De hielen moeten goed omsloten worden en blijven, zodat de achterkant van de voet niet uit de schoen schiet.

Wijde:

Pasvorm betekend niet alleen de juiste lengte, maar vooral ook de juiste wijde. De breedte of wijde van de schoen is de omtrek van de voet, gemeten wordt de voorzijde van de middenvoetsbeentjes. Je kunt de breedte controleren door je pink aan de zijkant tussen de voet en de schoen te steken, gaat dit te makkelijk dan is de schoen te breed, maar als dit helemaal niet lukt is de schoen te smal.

In de betere speciaalzaken voor kinderen zijn schoenen in verschillende wijdtematen verkrijgbaar. Zij beschikken ook over de juiste meetapparatuur en kunnen dus exact de wijdtemaat vaststellen.

Hoogte:

Als de neus van de schoen niet de juiste vorm heeft, komen de tenen in de verdrukking. Als je de bovenkant van de schoen licht kunt indrukken hebben de tenen genoeg ruimte.

Materialen van de schoen:

- Leer is het beste materiaal voor schoenen. Leer laat zich gemakkelijk vormen, is stevig, duurzaam en laat transpiratievocht door, zodat voeten minder zweterig worden. De zolen van de schoenen moeten soepel en niet te zwaar zijn.

- Met rubber profielzolen heeft een kind meer grip op een gladde vloer dan op leren zolen.

Met instappers heb je grote kans dat ze in de loop van de tijd te veel uitrekken en te wijdt worden. Bij een schoen met veters of riempjes kan je zelf bepalen hoe strak hij zit. Dus als de schoen in de loop van de tijd losser gaat zitten, dan trek je de veters of riempjes gewoon wat meer aan.

Jeanette Goedhart, geregistreerd kinderfysiotherapeute NVFK

Bron: Stap voor stap, alles over de ontwikkeling van de kindervoetjes