



### Algemene tips:

- Zolang een kind niet zelfstandig kan lopen, zijn schoenen af te raden. De enkelbanden en -spieren van de voetjes kunnen zich beter ontwikkelen zónder schoenen. Beter is om slofjes aan te doen.
- Als een kind eenmaal zelfstandig kan lopen, dan is het belangrijk dat de schoen van zeer buigzaam en ademend materiaal is.
- Pasvorm is het allerbelangrijkste. Uit onderzoek is gebleken dat meer dan 60% van de kinderen slecht passende schoenen draagt.
- Voetproblemen ontstaan vaak vóór het 10e jaar als gevolg van niet passende schoenen. De voeten van kinderen bestaan grotendeels nog uit kraakbeen wat op die leeftijd zeer makkelijk vervormt, zodat schade ontstaat die later niet meer te herstellen is. Deze schade geeft pas later, op volwassen leeftijd, voet- en rugproblemen. Laat kinderen daarom nooit 2e hands schoenen dragen. Deze zijn al gevormd naar de voeten van de eerste drager.
- Veel kinderen hebben knikvoeten. De voeten zakken dan naar binnen. Dit komt omdat de spieren en enkelbanden nog slap zijn. Dit herstelt zich in de loop der tijd vanzelf. Belangrijk is dat u schoenen aanschaft die de enkel niet teveel omsluiten. De spieren moeten voldoende bewegingsvrijheid hebben, om sterker te worden. Schoenen die teveel steun geven, maken de spieren en banden slapper. Echter, is een kind ouder dan 7 jaar en heeft het nog steeds knikvoeten, dan is een bezoek aan de specialist aan te bevelen. Deze zal over het algemeen steunzolen adviseren.
- Het is belangrijk om van tijd tot tijd te controleren of de schoenen niet te klein zijn. De voeten van de kinderen zijn zó flexibel dat ze zonder veel problemen schoenen kunnen verdragen die 2 maten te klein zijn, zonder dat een kind daarover klaagt.
- Controleer de voeten regelmatig op irritaties en rode plekken. Deze kunnen erop duiden dat de schoenen te strak zitten. Controleer regelmatig of de teen tegen de neus drukt: door uw hand in de schoen te brengen, voelt u een afdruk van de teen in de zool. Bevindt deze afdruk zich tegen de neus van de schoen, dan is de schoen te klein. Een kind hoort tot 1½ cm groeiruimte te hebben.
- Zet de voet op een stukje karton en teken de voetlengte af. Knip het uit en beoordeel of dit stuk ook in de schoen past. Sommige schoenenmerken hebben zelfs een verwijderbare binnenzool, waardoor u kunt zien of de schoen nog wel past.

### De groeicurve van kindervoeten:

Leeftijd	De voet groeit 1 maat in:
1 tot 4 jaar	4 maanden
4 tot 5 jaar	6 maanden
6 tot 8 jaar	8 maanden
8 tot 10 jaar	10 tot 12 maanden
11 tot 14 jaar	3 tot 4 maanden

### kinderen 0 tot 3 jaar

Misschien heeft u er nooit bij stil gestaan, maar het wel of niet dragen van sokjes bij uw baby is belangrijk. Het beste is om de voetjes van uw baby onbekleed te laten, ze bewegen dan beter. Het geeft niet als ze wat koud aanvoelen. De dikke laag onderhuids vetweefsel, die bij alle kinderen aanwezig is, beschermt in het algemeen voldoende.

Gaat u toch sokjes aandoen, let er dan op dat de teentjes niet teveel worden samengeknepen. Dit kan evt. schade aan het model van het voetje opleveren en daarmee nadelig zijn voor de ontwikkeling. Sokjes moeten het voetje voldoende ruimte geven, de grijp- en klauwbewegingen van de tenen mogen niet belemmerd worden.

Het is altijd goed om de voetjes van uw baby in de gaten te houden. Zo kunnen kleine irritaties, vlekjes of blaren aanleiding geven om er door een deskundige naar te laten kijken.

Perfect voor baby's vanaf ongeveer 3 maanden zijn lederen babyslofjes, bijv. van het merk Baby Paws. Wanneer uw baby de eerste stapjes zet, bent u al gauw geneigd de eerste schoentjes te kopen. De gedachte is leuk, maar heeft uw baby al echt schoentjes nodig. Deze vraag is simpel te beantwoorden; eigenlijk niet.

Pas wanneer uw kind zelfstandig buiten kan lopen, heeft het schoenen nodig. De beste schoen voor uw kind is en blijft nml een blote voet; een schoen is eigenlijk niets anders dan een noodzakelijk kwaad.

Er ontstaat vaak ongerustheid bij ouders wanneer een kind gaat lopen en het loopt op de tenen en de hielen niet op de grond krijgt. Uit onderzoek is gebleken dat er dan meestal geen afwijkingen zijn. Het verschijnsel duurt in de regel 3 tot 6 maanden, waarna normaal hielcontact ontstaat.

Mocht het echter dan nog niet goed gaan, dan is het in de meeste gevallen zo dat men tot het 3e levensjaar wacht om er evt iets aan te doen.

### **Kinderen 3 tot 6 jaar**

Kinderen komen op een leeftijd dat er belangrijke veranderingen ten aanzien van hun voeten te verwachten zijn. Rond de leeftijd van 2,5 jaar komen de benen in een x-stand te staan. Dit duurt ongeveer een jaar en zal zijn ergste stand rond 3,5 jaar bereiken.

Dit is een normale ontwikkeling. Doordat de benen in een x-stand staan, gebeurt er ook iets met de voeten; deze knikken naar binnen. Veel ouders denken dat hun kind platvoeten heeft. Dit is echter niet het geval. Een knikvoet is iets heel anders dan een platvoet. U kunt op een eenvoudige manier controleren of uw kind een platvoet heeft. Als u uw kind op zijn tenen laat staan en er vormt zich een welving, hoe licht deze ook is, dan heeft uw kind geen platvoeten. Twijfelt u, laat er dan een deskundige naar kijken.

Heeft uw kind met knikvoeten steunzolen nodig? Normaal gesproken niet. Tot en met het 3e levensjaar en meestal zelfs tot het 7e jaar krijgt een kind geen steunzolen omdat het, bij een normale ontwikkeling, zichzelf zal herstellen. Een kind kan er wel ongemak van voelen. Doordat de voeten zo naar binnen knikken, moet een kind meer kracht zetten om zijn voeten af te wikkelen. Als dan nog eens de knieën zo dicht tegen elkaar aanwrijven, kan dat als onplezierig en vermoeiend worden ervaren.

Het meest prettige voor uw kind in zo'n situatie, zijn schoenen die de voeten op de juiste plaats goed ondersteunen en het verloop zo aangenaam mogelijk maken. Over het algemeen zijn dan schoenen die in de lengte en breedte goed aansluiten en de hiel goed omsluiten. Tevens kan het prettig zijn voor een kind, om schoenen te hebben waar zich een supplement (voetbed) in bevindt. De voet wordt dan nml daar waar het nodig is wat meer ondersteund. Er kan evt een kleine correctie in de schoenen gemaakt worden, waardoor uw kind wat makkelijker loopt. Dit wordt, onder normale omstandigheden, echter pas na het 3e levensjaar gedaan.

Knikvoeten worden een probleem op het moment dat in de voet de banden en spieren in een ernstige mate verslapt zijn. Hierdoor wordt het hielbeen niet meer in de juiste stand gehouden. Als dit het geval is, dan is het raadzaam om er door een deskundige naar te laten kijken. In de meeste gevallen bieden steunzolen en fysiotherapie de uitkomst.

### **Kinderen 7 jaar en ouder**

Op het moment dat u schoenen voor uw kinderen gaat kopen, komt er een aantal zaken om de hoek kijken die belangrijk zijn bij het maken van de juiste keuze. Een kind krijgt op deze leeftijd een eigen smaak. En wordt beïnvloed door vriendjes en vriendinnetjes. Om ´erbij te horen´ is het nml erg belangrijk datgene te dragen wat zij ook dragen. Op zich is dit natuurlijk heel begrijpelijk en ook u wilt dat uw kind zich gelukkig voelt.

Het is ten allen tijden belangrijk dat schoenen goed passen. Een schoen moet in de lengte 1 tot 1,5 cm overschot hebben. Daarnaast is de breedte belangrijk. Als uw kind te brede dan wel te smalle schoenen draagt, heeft dit gevolgen met name voor de tenen.

Te brede schoenen kunnen ervoor zorgen dat de tenen gaan spreiden. Er ontstaat dan de zogenaamde spreidvoet. Een ander gevaar van te brede schoenen is, dat u het idee krijgt dat uw kind te grote schoenen draagt. U past dan 1 a 2 maten kleinere schoenen, welke niet meer te breed zijn maar wel veel te klein. U kunt ervan uitgaan dat de voeten dan in korte tijd kunnen vervormen.

Bij te kleine schoenen kunnen de volgende afwijkingen ontstaan:

- Hellux valgus (knokkel bij de grote teen)
- Hamertenen
- Likdoorns
- Drukplekken

Te smalle schoenen hebben in eerste aanleg dezelfde afwijkingen tot gevolg als bij te brede schoenen. Een bijkomend probleem van brede voeten echter, is dat uw kind in de regel geen enkel gemiddelde schoen zal passen. U zult dan de neiging hebben om 1 a 2 maten grotere schoenen te passen, omdat deze dan wel goed zitten. Maar dat zijn natuurlijk nog steeds veel te grote schoenen.

Houdt u er rekening mee dat wanneer uw kind een schoen mooi vindt, hij deze ook altijd lekker vindt zitten.

Bij jongens van rond de 12 jaar hoort men vaak de klacht dat hij pijn heeft onder de hiel. Dit heet het zogenaamde hielspoor. Een hielspoor ontstaat op het punt, waar het voetzoolvlies zich inplant in het hielbeen. Op deze leeftijd wordt er een nieuw vlies aangelegd wat een pijn kan veroorzaken op de hele plek met een uitstraling door de hele voet. Daarnaast treedt het op bij doorzakkende voeten. Door de voortdurende druk en trek ontstaat een botwoekering. De pijn kan bestreden worden door het inbrengen van een dikte in de hiel van de schoen van plm 5 mm, een talonet