

GOED PASSENDE KINDERSCHOENEN

Waarom hebben kinderen passende schoenen nodig?

Een kindervoet is in de groei en daarom erg kwetsbaar.

Kindervoeten bestaan nog voor een groot gedeelte uit kraakbeen, ze kunnen dus makkelijker vervormen.

Slecht passende schoenen kunnen op jongere leeftijd verschillende voetafwijkingen in de hand werken. Meestal ontstaan die klachten wanneer uw kind wat ouder is.

Kleine kinderen hebben een hoge pijngrens en geven vaak zelf niet aan dat hun schoenen vervelend zitten of te klein zijn.

Slechte schoenen kunnen de natuurlijke loopbeweging verstoren en zo de stand van de voet en daarmee de hele lichaamshouding nadelig beïnvloeden.

De pijnlijke gevolgen van slecht schoeisel

Draagt uw kind te kleine of slecht passende schoenen, dan kunnen er allerlei voetafwijkingen ontstaan.

De grote teen kan bijvoorbeeld naar binnen groeien, waardoor er al snel zo'n hinderlijke knok aan de binnenbal ontstaat.

Hamertenen, de beruchte knikvoet en huidproblemen, zoals likdoorns en voetschimmel, kunnen het gevolg zijn van een voetafwijking.

Een afwijking in de stand en vorm van de voet kan op latere leeftijd ernstige problemen veroorzaken, zoals knie- heup- en rugklachten en zelfs duizeligheid en migraine.



Bijna 40% van de kinderen loopt op niet passende schoenen.

Het is niet alleen de lengte die telt

Goed passende kinderschoenen zijn zeer belangrijk, nu en voor later.

Maar hoe kunt u er achter komen of uw kind de juiste schoenen draagt?

Vaak wordt bij een goed passende schoen alleen aan de lengte gedacht, terwijl er veel meer bij komt kijken.

Een schoen moet de voet aan de achterzijde omsluiten en aan de voorkant bewegingsruimte bieden.



Bij het kopen van nieuwe schoenen is dus niet alleen de lengtemaat van belang, ook de breedte of wijdte naast de pasvorm is de kwaliteit van het materiaal heel belangrijk. Het materiaal moet een absorberend vermogen hebben, soepel en sterk zijn.

ONTWIKKELING VAN DE VOET

Van 0 tot 2 jaar

Bij de geboorte bestaan de voetjes van een baby voor een groot gedeelte uit kraakbeen. Daarom zijn babyvoeten nog erg zacht en buigzaam.



Het voetgewelf bestaat al, maar is door de aanwezigheid van vetkussentjes vaak niet zichtbaar.

Deze zijn ongeveer 7.5 tot 10 centimeter lang en hebben de vorm van een eendenpootje: smal bij de hiel en breed bij de tenen.

Ook de benen van een baby hebben in het begin nog een speciale vorm. Ze staan namelijk in de zogenaamde 'O'-beenkromming.

In het tweede levensjaar draaien de benen meestal bij.

Let op: zorg ervoor dat uw baby niet al te dikke luiers tussen de benen heeft. Dit kan 'O'-kromming namelijk vergroten.

De groei

Leeftijd De voet groeit 1 maat in:

1 – 4 jaar		4 maanden
4 – 5 jaar		6 maanden
6 – 8 jaar	in:	8 maanden
8 – 10 jaar		10 – 12 maanden
11 – 14 jaar		3 – 4 maanden

Blootsvoet

Juist omdat babyvoeten zo buigzaam en vervormbaar zijn, hebben ze veel bewegingsvrijheid nodig.

Schoenen en sokken kunnen nadelig zijn voor de ontwikkeling van de voeten.

Laat uw baby daarom zoveel mogelijk op blote voeten lopen. Zo kunnen de voeten en tenen zich goed ontwikkelen, sterk worden en lekker heen en weer wiebelen.

Laat uw baby het liefst op een enigszins oneffen ondergrond lopen, zoals tapijt, zand of gras. Daarvan krijgt uw baby sterke spieren.

Tip: knip de nagels van uw baby niet te kort af om het ingroeien van de nagels te voorkomen.



Leren lopen

Voordat een baby gaat lopen, moet hij eerst leren staan.

De meeste baby's kunnen zich na 10 maanden optrekken aan bijvoorbeeld de spijlen van de box.

Pas wanneer een baby z'n evenwicht een beetje kan bewaren, zal hij de eerste stapjes aandurven. Het moment waarop een baby gaat lopen, ligt niet vast.

Sommige baby's kunnen na 9 maanden al zonder steun lopen, andere beginnen pas na 15 maanden. Iedere baby ontwikkelt zich nu eenmaal in z'n eigen tempo. Dit is een hele natuurlijke zaak.

Tip: Het vetpolster (vetkussentjes) houdt babyvoetjes warm.

Bent u toch bang dat het te koud wordt, dan zijn sokjes met anti-slipzooltjes een goede oplossing.



kinderen lopen anders

Kinderen lopen anders dan volwassenen.

- De voeten worden wijder uit elkaar neergezet. (tot 4 jaar)
- Kinderen lopen met kleine passen
- De voet wordt niet neergezet op de hiel waarna de voet wordt afgewikkeld, maar kinderen (tot 2 jaar) zetten hun hele voet direct plat op de grond
- Tijdens het zwaaimoment met het ene been blijft het andere been gestrekt
- De bewegingen zijn minder vloeiend

De eerste schoentjes

De eerste schoentjes moeten de natuurlijke vorm en bewegelijkheid van de voetjes zo min mogelijk in de weg staan.

1 de schoentjes, met name de zooltjes, moeten zeer **soepel, licht** en **buigzaam** zijn

2 de teentjes hebben veel ruimte nodig, zodat ze grijpbewegingen kunnen maken om steun te zoeken.

3 in ventilerende materialen kunnen de voetjes veel beter `ademen`. Kies daarom niet voor plastic of imitatieleer maar voor echt leer.

4 de naden van de schoenen mogen **niet te dik** zijn, anders kunnen ze de huid irriteren.

5 de loopzool mag **niet te glad** zijn, om glijpartijen te voorkomen.



Vanaf drie jaar

Na het derde levensjaar worden de natuurlijke welvingen van de voetjes (de vetkussentjes) langzaam verdwijnt. De binnenste lengteboog komt als eerste tevoorschijn.

Pas rond het 16^e levensjaar zijn de lijmhoudende stoffen en de kalkhoudende stoffen in het bot in evenwicht met elkaar. De structuur van het voetskelet is dan compleet.



In de winkel

Waar kunt u terecht voor goede schoenen?

De juiste winkel/naar Schoenhuis Jan Pas is de eerste stap in de goede richting. Er zijn verschillende voorwaarden waar een goede schoenenspecialzaak aan moet voldoen.

1 De zaak beschikt over moderne meetapparatuur.

2 Allebei de voeten worden in de lengte en breedte opgemeten.

3 Van alle kinderschoenen zijn er tenminste 4/verschillende wijdtematen in voorraad.

4 De schoenwinkelier controleert/laat uw kinderschoenen elke 2 maanden/controleren of de schoenen nog passen.

Kindervoeten groeien schoksgewijs en kunnen dus zeer plotseling een grotere schoen nodig hebben.

5 De winkelier houdt de groeigegevens bij op een speciale kaart of in de computer.

De twee belangrijkste eisen.

1 De schoen omsluit de voet goed en soepel, vanaf de bal van de voet tot rond de hiel en wreef, zonder dat de voet naar voren schuift.

2 De tenen moeten in de lengte, breedte en hoogte voldoende bewegingsvrijheid en groeiruimte hebben.

(feit: Bij 60% van de kinderen is de ene voet 2 tot 6 mm groter dan de andere.)



Tips: Laat altijd de pasvorm van de nieuwe schoenen controleren, ook al zegt uw kind dat ze heerlijk zitten. Die mooie glans of die stoere gesp is voor een kind veel belangrijker.

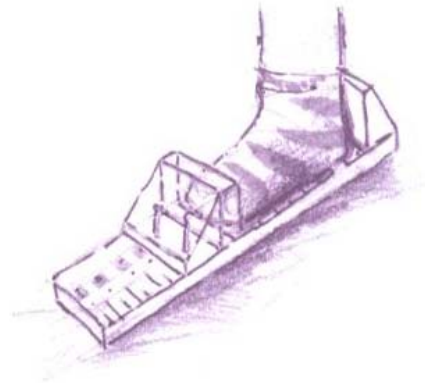
Neem de oude schoenen mee als u nieuwe gaat kopen. De slijtageplekken en de vorm van de oude schoenen maken duidelijk hoe het looppatroon van de voeten is.

De pasvorm

De lengte

Kinderen hebben schoenen nodig die minstens 10 à 15 mm langer zijn dan de langste teen. Hier zijn verschillende redenen voor.

- * Voeten veren van nature iets door tijdens het lopen en worden daardoor een beetje langer.
- * Tijdens het lopen of rennen, schuiven de voeten naar voren, ook al sluiten de schoenen goed.
- Kindervoeten groeien heel snel, soms wel 3 maten per jaar. Daarom hebben ze die extra groeiruimte nodig.



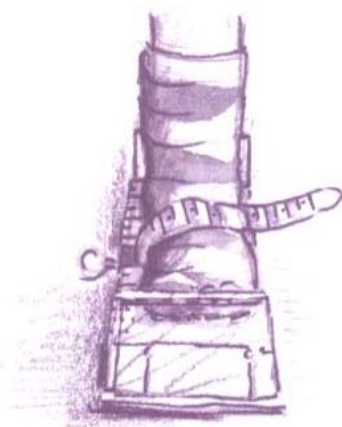
Let op! : De schoenen moeten staand gepast worden. Door het gewicht worden de voeten namelijk iets langer. Laat uw kind ook een stukje door de winkel wandelen.

De breedte

Het opmeten van de breedte of breedte van de voet mag beslist niet overgeslagen worden. De juiste breedtemaat geeft een goede wreefsluiting en voorkomt dat de voeten gaan glijpen.

- * In te smalle schoenen komen de tenen en de bal van de voet in de problemen.
- * In te brede schoenen zullen de voeten naar voren schuiven en komen de tenen ook in de problemen.

(feit: Zo'n 28% van de kinderen heeft een extra smalle(11%) of juist een extra brede(17%) voet.)

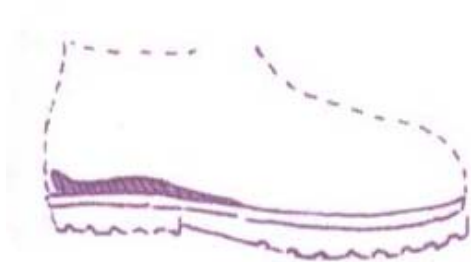


Tips: In een goede schoenenspeciaalzaak/Bij Schoenhuis Jan Pas kunt u schoenen in verschillende breedtematen verkopen. De/het kinderschoenmerken Bunnies en Renata leveren/levert kinderschoenen van technische hoogwaardige kwaliteit in 6 verschillende breedtematen.

Het hielbed (het supplement)

Bij de juiste pasvorm hoort ook een geprofileerde voetbodem. Een goed profiel voldoet aan de volgende voorwaarden.

- * De hiel van de voet wordt opgevangen in een flauwe hielkom. Voor de hiel is aan de binnenzijde een lichte verhoging, zodat de voet niet naar voren kan schuiven.
- * De binnenbal van de voet ligt op het diepste punt van de schoen.
- * De voetbodem mag nooit te gewelfd zijn, anders wordt het verende vermogen van de voet in de lengte en breedte geremd.



Let op! : Er wordt vaak gedacht dat een voetbed net zoiets als een voetbed? maar dat is niet waar. Het voetbed is slechts bedoeld om de voet in balans te houden en heeft dus geen corrigerende functie.

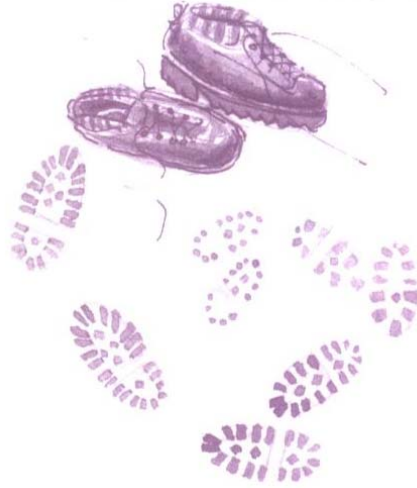
Het materiaal.

- * Het beste materiaal voor de schoen is leer: het laat zich makkelijk vormen, is stevig, duurzaam en laat transpiratievocht goed door. Vochtige voeten krijgen sneller last van blaren en schimmels.
- * Ook voor de binnen- of tussenzool is leer het beste materiaal. Een leren binnenvoering is noodzakelijk voor de ventilatie.
- * De achterkant (contrefort) moet stevig zijn en de hiel blijvend omsluiten.
- * De loopzool moet veerkrachtig en niet te dun of te zwaar zijn. Rubber is geschikt materiaal en heeft bovendien een veilige antislipwerking. Koopt u schoenen met gladde zolen, dan kunt u ze ruw maken met een stuk schuurpapier.

Let op! : Leren schoenen verliezen hun ventilerend vermogen wanneer het bovenleer wordt afgesloten van de buitenlucht door bijvoorbeeld een laklaag.

Hoe vaak heeft mijn kind nieuwe schoenen nodig?

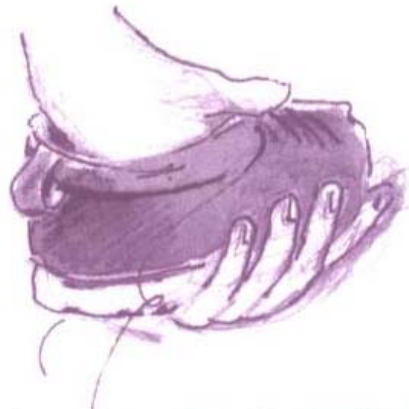
Tussen de 1 en 12 jaar groeit een kindervoet gemiddeld 2 maten per jaar. Maar omdat ze schoksgewijs groeien, kan dit, vooral de eerste 6 jaar, ook wel eens 3 maten per jaar zijn.



Kan ik zelf controleren of de schoen nog past?

Ja, zoals al eerder gezegd geven kinderen niet zelf aan dat ze pijn hebben. Daarom is het heel belangrijk dat u de schoentjes van uw kind regelmatig controleert.

- Controleer daarbij de voeten van uw kind op rode plekken, irritaties of verdikkingen. Deze verschijnselen wijzen er meestal op dat de schoenen te strak zitten.



- U kunt de lengte controleren door met uw vinger aan de binnenkant van de neus te voelen. Als u daar een kuiltje voelt, drukt de teen tegen de neus en is de schoen dus te klein.
- U kunt ook de voetlengte aftekenen op een strookje karton. Knip het uit en kijk of het nog in de schoen past. Er moet altijd minstens 5 mm over zijn.



* Als de hiel (contrerort) van de schoen niet meer in de juiste stand staat of is ingetrapt, sluiten de schoenen niet meer goed om de voet. Uw kind heeft dan nieuwe schoenen nodig.

* Controleer het slijtagepatroon aan de onderkant van de schoen. Als de aan één bepaalde kant erg versleten is, dan kan het zijn dat er iets mis is met de stand van de voet.

* Bij twijfel kunt u altijd de schoenspecialist/bij Schoenhuis Jan Pas vragen om de voeten te controleren. Deze/wij zal/zullen vrijblijvend zijn/ons advies geven.

Sportschoenen, regenlaarzen, plastic sandalen....mag dat?

Tennisschoenen, voetbalschoenen, regenlaarzen, plastic sandalen...Al deze schoenen zijn gemaakt voor één speciaal doel. Gebruik ze dus alleen voor die functie en laat uw kind er niet elke dag op lopen.

Sportschoenen

Sportschoenen zijn licht van gewicht, meestal gemaakt van soepel materiaal en bieden daar steun waar het voor een sporter belangrijk is. Voor alledaags gebruik zijn dit vaak geen verantwoorde schoenen. Bovendien kan uw kind last krijgen van overmatige transpiratie; in goedkope schoenen zijn vaak kunststoffen verwerkt.



Let op! : Sommige ouders zijn geneigd hun kinderen oude schoenen of gimpjes aan te geven als ze gaan ravotten. Maar juist wanneer kinderen buiten spelen, zijn goede schoenen heel belangrijk.

Regenlaarzen

Ook regenlaarzen zijn bestemd voor slechts één doel: het rondstappen in grote plassen of een dikke sneeuwlaag. Rubberen regenlaarzen hebben een zeer slechte pasvorm en houden transpiratievocht vast.

Tips: Laat uw kind alleen rubberlaarzen dragen met dikke sokken van schapenwol. Deze kunnen het vocht absorberen.

Plastic sandaaltjes

Plastic sandaaltjes zijn dan wel lekker luchtig en heerlijk om in de zomer te dragen, maar wat betreft de pasvorm is dit schoeisel totaal onverantwoord. Uw kind kan ze dus beter alleen dragen wanneer het hoognodig is, bijvoorbeeld als uw kind wil spelen op een rotsachtige ondergrond (van een riviertje).



Let op! : Leren sandalen met een geprofileerde voetbodem zijn prima zomerschoenen, zolang ze een gesloten hiel hebben. Met alleen een dun bandjes aan de achterkant is de hiel niet goed omsloten.

Tips voor het onderhoud

* Laat kapotte schoenen meteen repareren. Bij kinderschoenen hebben vooral de onderlinge verbindingen van de verschillende onderdelen, zoals stiksels, veel te verduren.

- Poets schoenen van leer regelmatig met een goede schoen crème. Dit voorkomt uitdroging.



* Laat natte schoenen niet bij de kachel drogen. Hitte is een grote vijand van leer. Vul ze op met kranten en zet ze op een koele plaats.

- Let erop dat het achterste gedeelte van de schoen (het contrefort) niet ingetrapt wordt. Laat uw kind bij het aan- en uittrekken van de schoen, de sluiting geheel losmaken.

Voetverzorgingstips

Wassen en drogen

Voeten worden tijdens het wassen maar al te vaak vergeten, terwijl ze elke dag een hoop werk verzetten. De huid maakt voortdurend nieuwe cellen aan en stoot oude cellen af.

Als die oude cellen niet verwijderd worden, gaan de voeten erg onaangenaam ruiken.

Daarom moeten voeten, vooral tussen de tenen, goed gewassen worden. Met namen voeten die veel zweten, hebben regelmatig een uitgebreide wasbeurt nodig. Ook het drogen van de voeten wordt nogal eens overgeslagen. Kinderen die lekker aan het spelen zijn in het zwembad of aan zee, zullen geen moment aan hun onderdanen denken. U kunt er dan op letten dat voeten en teentjes tijdig worden afgedroogd.



Voetentips

* Sommige voeten hebben last van overtollig eelt. Dit kunt u het beste door een gediplomeerde pedicure laten verwijderen.



* Als voeten een zware dag hebben gehad, bijvoorbeeld na een stevige wandeling of een sportdag, kunt u ze verwennen met een voetbad. Week ze 5 tot 10 minuten in warm water (met bitterzout of badzout); vermoeide en gezwollen voeten knappen daar flink van op.

* Af en toe de voetjes van de vloer wordt door vermoeide onderdanen ook flink op prijs gesteld. Leg de voeten horizontaal op een voetenbankje. Dit neutraliseert het effect van de voetenspanning.

* Voet oefeningen (zie het laatste hoofdstuk) maken de spieren soepel en krachtig.

Teennagels knippen

Het knippen van de teennagels vereist grote precisie. Te kort geknipte nagels (b) kunnen de huid ingroeien en te lange nagels (a) kunnen de huid van de ernaast liggende tenen beschadigen.

Naast de lengte is de vorm belangrijk. Door de nagels recht af te knippen voorkomt u dat ze de huid ingroeien, maar dan loopt u wel het gevaar dat ze in de huid van de aanliggende tenen snijden.

U kunt dit oplossen door de hoekjes na het recht afknippen een beetje bij te vijlen of door de nagels af te knippen en daarbij de vorm van de teen te volgen. Hiernaast (c) ziet u wat de juiste lengte en vorm is voor de nagel.



Voetproblemen

Platvoeten

Bij een platvoet is het gewelf van de voet (iets) lager dan normaal. De meeste kinderen hebben in hun eerste jaren platvoeten. Na het zesde jaar wordt het voetbooggewelf duidelijk zichtbaar en zien de voeten er niet meer zo plat uit.

Er zijn ook veel volwassenen die platvoeten hebben. In de meeste gevallen gaat het niet om een voetmisvorming, maar om een natuurlijk verschijnsel. Pas wanneer de voeten verkeerd belast worden, door bijvoorbeeld overgewicht, of slecht schoeisel, kan de platvoet een “kwaal” worden.

Een brandend gevoel in de voetzolen en knie-, heup- of rugproblemen kan een teken zijn van overbelaste voeten. In dat geval kunt u beter een deskundige raadplegen. Ook voor dit soort problemen kunt u bij Schoenenhuis Jan Pas terecht.



Tip: Eenvoudige oefeningen helpen om het voetgewelf te versterken (zie hoofdstuk “oefeningen”)

Holvoet

Een holvoet heeft een sterk gebogen voetgewelf en een hoge wreef. Voor een holvoet geldt hetzelfde als voor een platvoet; zolang er geen klachten optreden, is er geen sprake van een kwaal maar van een natuurlijk verschijnsel. Een holvoet tenen en de huid in de problemen brengen.



* Bij een holvoet drukt het lichaamsgewicht onevenredig zwaar op de bal en de hiel van de voet. Veel voetproblemen zijn daar meestal het gevolg van en de tenen komen in een “klauwvorm” te staan. Holvoeten hebben schoenen nodig die zo breed en diep zijn dat ze de wreef en de bal van de voet niet beknellen.

O- en X-benen

In de periode dat baby's leren lopen, staan de benen in de zogenaamde O-beenkromming. Na het eerste levensjaar draaien de knieën zover naar binnen dat er een X-beenkromming ontstaat. Deze krommingen zijn normale verschijnselen. In de loop van de jaren komen de benen meestal vanzelf weer recht te staan.

Zoals al eerder gezegd, kan slecht schoeisel de natuurlijke ontwikkeling van de benen in de weg staan. O-benen komen voornamelijk voor in de periode dat baby's bij voorkeur geen schoenen dragen.



Dan kan er dus geen sprake zijn van verkeerde of niet passende schoenen. In het hoofdstuk “de eerste schoentjes” kunt u lezen waaraan de eerste schoentjes moeten voldoen.

* Tijdens de X-beenkromming ontstaat er extra druk op de binnenrand van de voetzool. Een “knikvoet” kan hier het gevolg van zijn.



Let op! : Als u het idee heeft dat de stand van de voeten, de enkels of de benen niet natuurlijk is, kunt u altijd advies vragen aan een arts.

Knikvoet

Bij een “knikvoet” kan er sprake zijn van een verslapping van de spieren en de banden tussen het onderbeen en de voet. Hierdoor knikt de voet iets naar binnen. Knikvoeten zijn in eerste instantie een natuurlijk verschijnsel.



Knikvoeten worden pas een “kwaal” wanneer de banden en spieren in ernstige mate verslapt zijn en de beenderen niet meer in de juiste stand worden gehouden. In die periode zijn goed passende schoenen voorzien van een plastische voetbodem (supplement), van groot belang voor het weer in balans brengen van de voeten.

De knok

Bij de knok is het puntige schoentje (met hoge hak) een belangrijke boosdoener. Deze schoenen dwingen de tenen in de verkeerde stand. Door de druk op de knok aan de binnenbal van de voet kan het bot gaan groeien (woekeren). Deze woekering is alleen te stoppen door schoenen te dragen met een lage hak en de juiste breedte.

Bij een puntige schoen wordt de grote teen naar binnen geduwd. Hierdoor kunnen hamertenen ontstaan.

Hamertenen

Bij een hamerteen is één van de gewrichten gebogen. Deze aandoening komt meestal voor in de tweede teen, omdat deze 'van nature' het langst is. Hamertenen hebben schoenen nodig die aan de voorkant zoveel ruimte bieden dat ze de tenen niet beschadigen.



Huidproblemen

Likdoorns

Een likdoorn (of eksteroog) ontstaat wanneer er een grotere druk of spanning op de huid wordt uitgeoefend dan normaal. Draagt u bijvoorbeeld slecht passende schoenen, dan staat een bepaalde plek van de voet onder druk.

De huid probeert zich te beschermen tegen deze druk door meer hoorncellen te produceren.

Dit wordt ook wel eelt genoemd.

Op de plek waar de druk het grootst is, wordt een hard stuk huid naar binnen geduwd. Zo ontstaat een kegelvormige kern die bij aanhoudende druk steeds groter kan worden.

Likdoorns komen meestal voor op de tenen, aan de onderkant van de voeten en soms tussen de tenen.



* Hebt u een likdoorn, neem dan onmiddellijk de oorzaak van de druk weg. Vervang uw schoenen als ze niet goed passen.

- Een likdoorn kan door een gediplomeerde pedicure worden verwijderd.



Tips: Bij de drogisterij en apotheek zijn likdoornverwekkende middelen verkrijgbaar. Deze middelen nemen niet de oorzaak weg (daarvoor moet u naar de gediplomeerde pedicure), maar maken het harde eelt zacht, zodat de pijn vermindert.

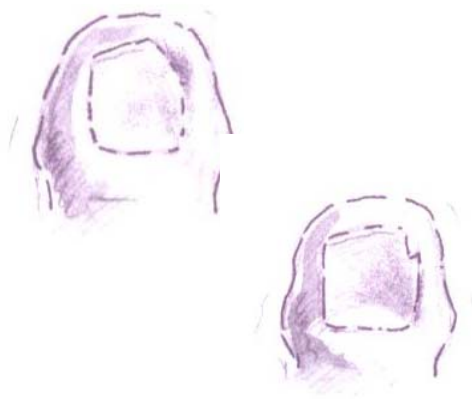
Ingegroeide teennagels

Hebt u uw nagels te kort of in een verkeerde vorm afgeknipt, dan kan de harde nagelrand in de tere huid rondom de nagel dringen. Dit is behoorlijk pijnlijk. U kunt dan geneigd zijn om de nagel nog verder langs de zijkant af te knippen. Hoewel dit tijdelijke verlichting brengt, maakt u het probleem zo alleen maar erger.

De nagel groeit dan nog dieper in het vlees en soms breekt en een splinter van de nagel af. Wanneer een nagelsplinter de huid binnendringt, kan er een infectie ontstaan. De teen gaat dan bloeden, etteren en is zeer pijnlijk.



- Knip nagels langs de bovenkant van de teen af.



* Ga nooit zelf prutsen aan een ingegroeide teennagel, maar raadpleeg een gediplomeerde pedicure

* Draag geen strakke sokken of te kleine schoenen als u (vaak) last heeft van ingegroeide teennagels. Door de druk van buitenaf worden de tenen tegen elkaar aangeduwd en snijdt de nagelrand nog dieper in het vlees.



Voetschimmel

Voetschimmel is één van de meest voorkomende huidaandoeningen. Het wordt ook wel zwemmerseczeem genoemd omdat veel mensen voetschimmel oplopen in zwembaden.

Voetschimmel ontstaat meestal tussen de vierde en de vijfde teen, waar het lekker warm en vochtig is.

De huid wordt wit en rood, vochtig en gaat schilferen.

Voetschimmel jeukt, is pijnlijk en verspreid een onaangename geur. Deze besmettelijke aandoening is meestal eenvoudig zelf te behandelen.

* Droog uw voeten en tenen altijd goed af.

* Draag slippers als u op een vochtige ondergrond loopt.



* Probeer vochtigheid zoveel mogelijk te bestrijden door goed ventilerende schoenen (van leer) en sokke (van katoen of wol) te dragen.

* Blijft de schimmel steeds weer terugkomen, behandel al uw schoenen dan met een antischimmelpoeder. Zo verkleint u de kans op herbesmetting.

* Bij de drogist en apotheek zijn goede antischimmelmiddelen te koop.

* Als de schimmel zich blijft uitbreiden, moet u een dokter waarschuwen.

Zweetvoeten



Wanneer u last heeft van transpirerende voeten zonder dat u zich inspant, heeft u zweetvoeten. Er zijn verschillende oorzaken aan te wijzen; angst, hormonale veranderingen en de puberteit of overgang, overgewicht, aanleg etc.

Het zweet is op zich nauwelijks te ruiken. De voetengeur wordt veroorzaakt door bacteriën op de huid. In combinatie met het transpiratievocht scheiden de bacteriën en zuur af dat onfris ruikt.

* Was zweetvoeten regelmatig en gebruik talkpoeder of een speciaal voetpoeder.

* Draag leren schoenen en sokken van katoen of wol. Deze materialen absorberen het beste.

Blaren

Blaren ontstaan door overmatige wrijving. Hebt u last van blaren, kijk dan of er iets mis is met uw schoenen.

Als de schoen niet goed sluit, gaat de voet schuiven en ontstaat er wrijving.

Transpiratie kan het proces van blaarvorming versnellen. Onregelmatigheden in de schoen of de sok kunnen ook blaren veroorzaken.



* Draag altijd schoenen en sokken die voldoende absorberen.

* Prik een blaar niet door als deze niet al teveel last geeft.

* Een opengesprongen blaar dient u goed te ontsmetten.

7 Oefeningen

De volgende oefeningen versterkende de voetspieren en zijn leuk om te doen.

Deze oefeningen hebben alleen effect als ze regelmatig worden herhaald, liefst elke dag (zo'n 15 minuten).

Let op! : Doe altijd rustig aan, het mag geen pijn doen!



Oefening 1

Goed voor een evenwichtige belasting en afwikkeling van de voet.

* Loop over een rechte lijn: zet de ene voet voor de andere; plaats eerst het midden van de hiel op de lijn en dan de derde teen.

Oefening 2

Goed voor het krachtiger maken van de voetboog.

* Leg een deegroller of een ander rollend voorwerp op de grond. Houd één voet op de grond en zet de andere op de deegroller. Rol de deegroller onder de voet naar achteren en naar voren. Bouw de druk op de deegroller langzaam op.

Oefening 3

- Probeer een bal met de voeten op te pakken en omhoog te tillen.



Oefening 4

Goed voor de spieren van de tenen en de voetboog.

* Leg een handdoek op de grond en probeer met de tenen de handdoek onder de voet te frommelen.

Oefening 5

- Zet een leeg bakje op de grond en leg er een paar knikkers naast. Probeer de knikkers één voor één met de tenen op te pakken en in het bakje te leggen.



Oefening 6

Goed voor het versterken van de voet- en beenspieren.

* Ga op de voorvoeten staan en houd de voeten zoveel mogelijk gestrekt. Stap onder het lopen steeds kruiselings over de lijn heen.



Oefening 7

* Loop, op de manier van een ooievaar, met langzame stappen over de lijn heen. Probeer zo goed mogelijk het evenwicht te bewaren.

