



máxima
medisch centrum

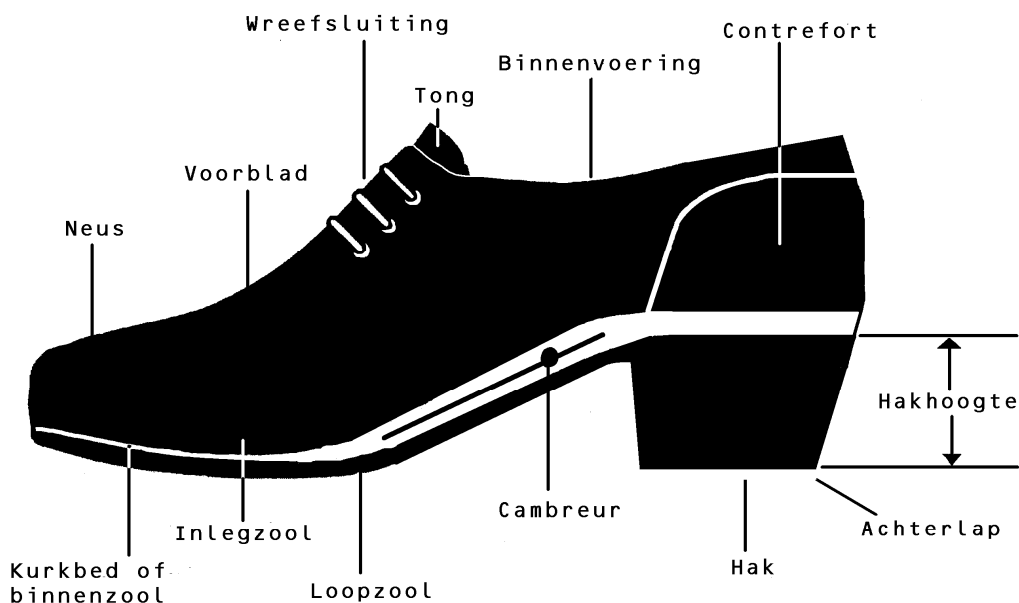
Adviezen bij het kopen van schoenen

Voor mensen met diabetes mellitus

Afdeling podotherapie

Hieronder vindt u enkele adviezen voor de aanschaf van goede schoenen.

1. Koop het liefst schoenen rond het middaguur. Dit in verband met het eventueel dikker worden van uw voeten in de loop van de dag.
2. Zorg ervoor dat de schoenen altijd langer zijn dan uw belaste voeten. Uw schoenen moeten minimaal een halve tot een hele centimeter langer zijn dan uw grootste teen. De extra ruimte bij uw tenen is nodig voor het afwikkelen van uw voeten tijdens het lopen. De voet wordt ongeveer één centimeter langer tijdens het afwikkelen. Heeft u een klein maatverschil in uw voeten, koop uw schoenen dan op de langste voet. Bij grote maatverschillen is het soms mogelijk een onpaar te laten bestellen, dit is duurder dan een normaal paar schoenen, maar goedkoper dan twee paar!

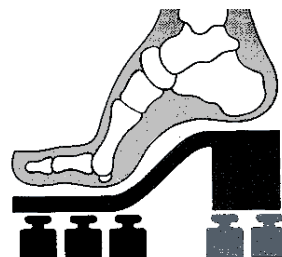
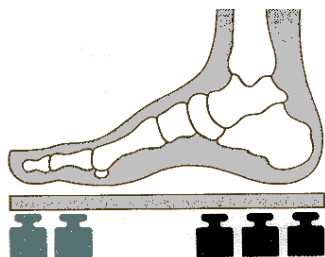


De belangrijkste benamingen van een schoen

3. De schoenen moeten de juiste breedtemaat hebben. De hiel moet goed omsloten worden door het contrefort

(versteevigd hielstuk) en de voorvoet en tenen mogen niet knel zitten.

4. Het model van de schoen moet overeenkomen met de vorm van de voet.
5. De tenen moeten in de schoen vrij en recht naast elkaar kunnen liggen, zonder uit hun natuurlijke stand gedrukt te worden.
6. Bij het passen mogen de schoenen met een lichte druk aan de voeten gaan, maar ze moeten daarna behaaglijk zitten. Schoenen groeien niet en schoenen kunt u ook niet uitlopen. Als een schoen te klein is, blijft dat dus zo. Wel passen schoenen zich iets aan het model van uw voeten aan en worden ze tijdens gebruik soepeler!
7. Pas altijd beide schoenen, loop er ook een tijdje mee in de winkel. Neem rustig de tijd voor het kopen van uw schoenen. Bij twijfel niet kopen!
8. Koop schoenen zonder stiknaden ter hoogte van de voorvoet. Stiknaden maken het leer minder soepel en kunnen irritaties geven aan de tenen of de wreef.



Bij te hoge hakken raakt de voorvoet overbelast. Bij een lage hak is de druk op de voorvoet en achtervoet zo veel mogelijk gelijk.

9. Voor het dagelijkse gebruik is de maximale hakhoogte 2-3 cm. Hoe hoger de hakken, hoe meer het lichaamsgewicht op uw voorvoeten rust. Hierdoor raakt de voorvoet overbelast, wat tot extra voetklachten kan leiden. Het is beter om de druk op de voorvoet en achtervoet zo veel mogelijk gelijk te houden.
10. Het bovenwerk van de schoen mag niet uit synthetisch materiaal bestaan. Voor een optimale ventilatie kunt u het beste kiezen voor schoenen met een leren bovenkant. Het onderwerk (de zool) mag uit verschillende materialen zijn opgebouwd, zolang de schoen daarmee buigzaam blijft.
11. Hoe breder de hak van de schoen, hoe stabiel u op de schoen staat. Des te steviger het contrefort, des te minder de kans op zwikken van de enkel.
12. Een veel voorkomend probleem is een verbrede voorvoet. Vaak is men dan geneigd om over te stappen op een grotere maat schoen. Dit gaat echter ten koste van de pasvorm, waardoor de voet te veel in de schoenen gaat schuiven. Een oplossing voor dit probleem is het kopen van schoenen met een breedtemaat voor de voorvoet of een zestenen-model.
13. In de regel komt het erop neer dat veterschoenen die uw hele voet omsluiten, het beste voldoen en het prettigst zitten.

**PRETTIG LOPEN BEGINT MET GOED PASSEND
SCHOEISEL!**

Notities

Heeft u vragen over uw behandeling? We raden u aan ze hier op te schrijven. Zo weet u zeker dat u ze niet vergeet.

Máxima Medisch Centrum

www.mmc.nl

Locatie Eindhoven:

Ds. Th. Fliednerstraat 1

Postbus 90 052

5600 PD Eindhoven

Locatie Veldhoven:

de Run 4600

Postbus 7777

5500 MB Veldhoven

De informatie in deze folder is van algemene aard en is bedoeld om u een beeld te geven van de zorg en voorlichting die u kunt verwachten. In uw situatie kunnen andere adviezen of procedures van toepassing zijn. Deze folder is dan ook slechts een aanvulling op de specifieke (mondelinge) voorlichting van uw specialist of behandelaar.