



## Kopen van nieuwe schoenen

Geen voet is hetzelfde. Daarom is het belangrijk dat je de schoenen koopt die bij jouw voeten passen. Nu wil je natuurlijk graag schoenen, die je elke dag met plezier aantrekt, omdat ze comfortabel zitten en er ook nog eens mooi uitzien. Maar die ook nog eens goed zijn voor je voeten. Dat begrijpen wij van OIM Orthopedie maar al te goed. Het is inderdaad best lastig om goede schoenen te kopen. Waar moet je allemaal op letten? Wij helpen je hier graag bij.

### Draag je orthopedische voetbedden?

Overweeg je nieuwe schoenen te kopen, dan kunt je dit het beste doen voordat je nieuwe orthopedische voetbedden van OIM Orthopedie hebt ontvangen. Hierbij moeten de schoenen uitneembare zolen hebben, zodat deze vervangen kunnen worden door de orthopedische voetbedden. Belangrijk is dat je schoenen een versteviging rond de hiel hebben, hoog op de voet sluiten en goed passen in de breedte en lengte. De schoen moet ook met je orthopedisch voetbed diepte hebben, zodat je voet niet uit de schoen slipt.

### Heb je een beugel aan je schoen?

Wanneer een beugel aan je schoen bevestigd wordt, is het belangrijk dat de schoen de voetholte ondersteunt en

zorgt voor de juiste buiging van de voetholte (cambreur). Daarnaast moet de schoen een versteviging rond de hiel hebben, die de hiel ondersteunt en op zijn plaats houdt (contrefort).

### Heb je een spalk in je schoen?

Wanneer je een spalk in je schoen draagt, is het van belang dat je een schoen hebt met een uitneembare zool en een versteviging rond de hiel. De schoen dient voldoende ruimte te hebben in de hoogte, breedte en lengte en mag dus niet knellen.

## Heb je alle tips ter harte genomen?

Toch is het verstandig bij aanschaf van nieuwe schoenen de winkelier te vragen of je de schoenen mag ruilen. Het kan zijn dat de orthopedisch adviseur vindt dat de schoenen toch niet geschikt zijn. Als je niet op de nieuwe schoenen gaat lopen en uitlegt waarvoor de schoenen zijn bedoeld, is dit vaak geen probleem.

**Wij wensen je veel plezier bij het kopen van je nieuwe schoenen.**





#### 1. Vetersluiting

Veterschoenen hebben meestal een betere pasvorm. De veterschoen is stevig te sluiten over de gehele wreef en zorgt ervoor dat de voet vast in de schoen ligt. De veter voorkomt het in- en uitslippen uit de schoen. Indien je een beperkte handfunctie hebt, vormt een klittenbandsluiting een goed alternatief.

#### 2. Geen voelbare naden op gevoelige plaatsen

Heb je pijnlijke tenen en/of uitstekels aan de voet? Dan is het belangrijk dat het bovenleer niet hard is en de schoen geen voelbare naden heeft.

#### 3. Breedte hak

Voor voldoende stabiliteit mag de hak niet smaller zijn dan de schoen.

#### 4. Versteving hiel

De schoen moet een versteving rond de hiel hebben, die de hiel ondersteunt en op zijn plaats houdt. Dit wordt ook wel contrefort genoemd. Bij een lage schoen moet je er op letten dat de hiel zo hoog mogelijk door de schoen wordt omsloten, en dat de versteving rond de hiel goed om de voet sluit.

#### 5. Zool

Bij gevoelige voeten is het lopen op een wat verende rubberzool meestal prettiger.

#### 6. Hoog op de voet sluitend

De schoen moet over de gehele wreef goed sluiten. Bij een lage schoen geldt dat deze zo hoog mogelijk op de wreef eindigt, zo'n 1 cm voor de buigingslijn.

#### 7. Breedte schoen

Je schoen moet goed passen in breedte. In de breedte mogen de tenen en de bal van de voet niet buiten de binnenzool vallen. Ook mogen de tenen de bovenkant van de schoen niet raken. Het kan zijn dat je schoenen moet aanschaffen in een bepaalde wijdtmaat. Met de wijdtmaat wordt aangegeven hoe smal of breed een schoen is.

#### 8. Lengte schoen

Het is belangrijk dat je genoeg teenruimte hebt. De schoen moet ongeveer 1 cm langer zijn dan de langste teen. Je schoen moet goed passen in de lengte. Er moet voldoende ruimte zijn bij de bal van de voet en bij de tenen.

#### 9. Ondersteuning voetholte

De schoen moet de voetholte ondersteunen en zorgen voor de juiste buiging van de voorvoet. Deze versteving wordt ook wel cambreur genoemd.