

## Tips bij het kopen van schoenen voor voeten zonder klachten

- ➔ Ga naar een schoenenwinkel waar ze u kunnen adviseren over uw schoenkeuze.
- ➔ Laat altijd de voeten opmeten in lengte en breedte. Veel mensen lopen op te kleine schoenen omdat zij vast houden aan de maat die zij altijd hadden maar de maat van de voet verandert door bijvoorbeeld het ouder worden en gewichtsveranderingen.
- ➔ Laat altijd beide voeten meten hou de maat aan van de grootste voet. Veel mensen hebben de ene voet wat groter dan de andere.
- ➔ Pas altijd beide schoenen.
- ➔ Ga schoenen passen op hetzelfde tijdstip als wanneer u de schoenen wil gaan dragen. Voor een dagelijkse schoen is dit aan het eind van de middag als u al veel heeft gelopen omdat dan de voet vaak wat dikker is dan 's morgens.
- ➔ Koop alleen schoenen die direct goed zitten. 'Het loopt nog wel uit gaat' gaat niet altijd in positieve zin op en als de schoen niet meteen goed zit dan zal hij dat waarschijnlijk nooit gaan doen.
- ➔ Doe de schoen bij het passen (en het dragen) op de juiste manier dicht. Bij een veterschoen veters goed aantrekken en strikken.
- ➔ Neem liever geen op de wreef laag uitgesneden schoen. De schoen heeft weinig houvast om de voet waardoor de voet gaat slippen bij de hak. Om dit te voorkomen neem je dan snel een kleinere maat waardoor de tenen in de knel komen.

- ➔ Een goed passende schoen heeft het buigpunt van de schoen onder het buigpunt van de voorvoet.



- ➔ Pas de schoen altijd staande. Als de voet staat is hij wat langer dan bij zitten door het gewicht wat erop komt.
- ➔ Loop een paar keer de winkel op en neer en voel goed of de schoen écht goed zit. Bij lopen wordt de voet zelfs weer iets langer dan bij staan.
- ➔ Koop bij voorkeur een lederen schoen. Leer zorgt voor een goede ventilatie, laat zich makkelijk vormen en zijn duurzaam.
- ➔ Zorg dat de zool flexibel is. Als je de schoen in je hand hebt moet je de zool kunnen buigen.



- ➔ Let op de plaats van naden, stiksels en versieringen óp en ín de schoen. Deze plaatsen kunnen op de voet irriteren en geven niet mee. Voel ook altijd met de hand ín de schoen om te voelen of de schoenen daar voldoende glad zijn afgewerkt en geen stiksels op eventuele drukplekken hebben.
- ➔ Kijk of de schoen een stevig en goed omsluitend contrefort heeft. De hielomvang moet niet met de duim in te duwen zijn.

- ➔ Let op voldoende ruimte bij de tenen in de breedte maar ook in de hoogte. Tenen en nagels komen snel in de knel waardoor er kunnen pijnklachten ontstaan.
- ➔ Koop de schoenen niet té groot en/of te breed. Hierdoor kan de voet gaan schuiven in de schoen waardoor een blaas of eelt kan ontstaan.