

Schoenadvies: Waarop letten bij het kopen van een nieuw paar schoenen

1. Juiste schoenmaat

Een schoen moet passen in de lengte. Hieraan schenken we allemaal aandacht, vergeet echter de breedte van de schoen niet aan te passen aan jouw voet.

Tip: koop schoenen in de namiddag, uw voeten zijn dan meestal iets breder dan in de voormiddag

Tip: Twijfel je over de juiste schoenmaat, dan kan je altijd de omtrek van je voeten tekenen op een blad papier en deze uitknippen. Passen ze in de schoenen, dan passen jou voeten er zeker ook in.

2. Stevige hiel

De hiel van de schoen is best dicht. Dit om de voet goed te omsluiten en een mooie ondersteuning te geven. Je test dit door te knijpen op de hiel, of met de duim te duwen achteraan de schoen in de richting van de tenen. De schoen mag dan maar weinig/niks meegeven. De hak van een schoen mag maximaal 3-4 cm zijn. Is de hak hoger, dan wordt de voorvoet overmatig belast wat tot klachten kan lijden.



3. Plooien aan de tenen

De schoen moet plooiën ter hoogte van de tenen. Dit om het mogelijk te maken om correct af te rollen en dus correct te stappen. Voor sommige sporten kan dit buigpunt ergens anders liggen. Heb je hierover vragen, contacteer dan zeker de podoloog.



4. Niet plooiën in het midden

De schoen mag niet plooiën in het midden. Daar moet deze stevig zijn om de voet goed te ondersteunen

