

FABEL OF FEIT

OP GEZONDHEIDSVLAK DOEN ER HEEL WAT 'VOLKSWIJSHEDEN' DE RONDE. STELLINGEN DIE DOOR IEDEREEN VOOR WAAR WORDEN AANGENOMEN. MAAR ZIJN ZE DAT OOK? OF GAAT HET OM REGELRECHTE BAKERPRAATJES? ELKE MAAND BEVESTIGT, ONTKRACHT OF NUANCEERT EEN DESKUNDIGE ZO'N STELLING.



FEIT!

'Eén seizoen op slechte schoenen lopen, kan gezonde voeten om zeep helpen'

'De keuze van een kinderschoen is ontzettend belangrijk. Welke schoenen je draagt, beïnvloedt niet alleen de functie en gezondheid van je voeten, maar ook de rest van je bewegingsapparaat, namelijk je enkels, knieën, heupen, bekken en wervelkolom. Verkeerd schoeisel kan op termijn dan ook ernstige problemen opleveren. Voor volwassenen, maar zeker voor kinderen. Bij hen zijn de groeischijven nog niet gesloten en net daarom zijn kindervoetjes makkelijk 'kneedbaar'. Om die reden zou ik afraden kinderschoenen van het ene kind aan het andere door te geven. In theorie zou je een degelijke schoen die door een perfect voetje gedragen werd en niet versleten is, wel kunnen doorgeven. Maar in de praktijk is het voor niet-deskundigen haast onmogelijk om na te gaan of aan al die voorwaarden is voldaan. Als je je kind schoenen geeft die al vervormd zijn, dan zal het zijn of haar voetjes, zelfs al zijn ze perfect gezond, ook fout gaan gebruiken en dat is om problemen vragen op korte en zeker op langere termijn. Ik zou ouders dan ook adviseren geen risico te lopen en hun kinderen altijd nieuw

schoeisel te geven.' 'Goede schoenen hoeven geen handenvol geld te kosten. Te vaak wordt er vanuit gegaan dat een dure schoen per definitie een goede schoen is, terwijl de prijs niks zegt over de stevigheid en stabiliteit. In alle prijsklassen heb je goede en slechte schoenen. Om het kaf van het koren te scheiden, moet je rekening houden met een aantal criteria. Een goede schoen moet eerst en vooral een stevige hielcontour hebben. Dat kan je testen door achteraan, aan de zijkanten, op de hiel te knijpen. Vooraan, ter hoogte van de tenen, moet de schoen dan weer net heel flexibel zijn om de teengewrichten toe te laten voldoende te plooiën en de voetjes te laten afrollen. Het midden van de schoen, tussen de hiel en de voorvoet, mag niet plooiën en moet stevig zijn. Voldoet een schoen aan die drie voorwaarden, dan kan je er vrij zeker van zijn dat hij ook voldoende sturing zal bieden aan de voet.' 'Ook een goede schoen kan natuurlijk verslijten en daardoor onvoldoende steun gaan bieden. Daarom is het belangrijk de schoen ook na aankoop geregeld opnieuw

te bekijken. Het allerbelangrijkste is dat de schoen achteraan mooi recht blijft en niet 'uitzakt' naar opzij. De hiel moet achteraan loodrecht op de grond staan. Is dat niet meer het geval, dan zal het kindervoetje - dat van nature al geneigd is naar binnen te knikken - alsnog meer gaan doorzakken. Op termijn kan dat platvoeten of andere voet-, spier- of gewrichtsproblemen veroorzaken, zelfs als je kind geen pijn of andere klachten heeft.' 'Een andere gouden raad die ik ouders zou willen geven, is: haal alleen degelijk schoeisel in huis. Ik begrijp dat de druk van modegrillen en rages vaak groot is, maar één seizoen op slechte schoenen lopen, kan perfect gezonde voeten om zeep helpen. Een basisregel die ik daarbij graag hanteer, is: gebruik ieder type schoenen waarvoor het gemaakt is. Slippers zijn bedoeld om in een vochtige omgeving voeten te beschermen tegen schimmel- en andere infecties, maar niet om mee te 'stappen'. Crocs werden ontworpen als bootschoenen en daarvoor zijn ze ideaal. Je kan ze ook gebruiken op vakantie, bij het zwembad of in de kleedkamer van de sportclub, maar

ze zijn te onstabiel om mee te stappen, zelfs al draag je ze maar één of twee dagen per week. En hetzelfde geldt voor loszittende skateschoenen of basketters, type All Stars. Ze geven kindervoeten onvoldoende steun. Ik kan er trouwens ook niet bij dat de witte turnpantoffels op veel scholen nog altijd verplicht zijn. Ik zou ze zelfs durven verbieden. Voor klassieke gymnastieklessen zijn ze inderdaad bijzonder geschikt, maar tijdens de lessen lichamelijke opvoeding wordt er tegenwoordig gelopen, gevoetbald, gebasket, noem maar op. Daar heb je stevige sportschoenen voor nodig, geen turnpantoffels. Iedere voet - en zeker een kindervoet - verdient schoeisel dat aangepast is aan de activiteit en dat vooral voldoende steun biedt aan de hiel. Alleen zo kan je problemen op langere termijn voorkomen.'



Paul Borgions
is podoloog

WIE HET SCHOENTJE PAST

Kindervoeten groeien sneller dan je misschien zou denken. En omdat hun voetjes bovendien zeer soepel zijn, zullen zeker jonge kinderen niet altijd zelf aangeven wanneer hun schoenen te klein geworden zijn. Regelmatig de voetjes laten meten is dan ook aangewezen. Om je alvast een idee te geven wanneer je je ongeveer aan een grotere schoenmaat kan verwachten, geven we je hierbij een indicatieve groeitabel. Uiteraard zijn er grote individuele verschillen mogelijk.

- jonger dan vier jaar: om de drie à vier maanden
- vier tot vijf jaar: om de zes maanden
- zes tot acht jaar: om de acht maanden
- ouder dan acht jaar: om de twaalf maanden