

Hoe kies je een degelijke kinderschoenen?

• dossier •

Nu het nieuwe schooljaar begonnen is en de herfst voor de deur staat, kopen veel ouders nieuwe schoenen voor hun kinderen. Maar waar moet je allemaal op letten als je een degelijke schoen wil voor je kind? Voor ons consumentendossier van vandaag trekken we met podoloog Paul Borgions naar de schoenwinkel. Samenstelling: Elke Mussche

‘Ouders zeggen mij vaak: Een goede schoen kopen is onmogelijk, want mijn kind wil alleen dragen wat hij graag ziet. Dat kan ik geloven, als dat het enige criterium is.’ Voor podoloog Paul Borgions is dat nochtans niet zo'n moeilijke opdracht. ‘Vraag aan je kind welke schoenen hij graag ziet en ga dan samen met hem na welke daarvan de goede zijn. Uit die selectie kan hij dan zijn lievelingschoen kiezen. Het is ook het beste dat je je kind betrekt bij het uitzoeken van schoenen volgens degelijkheid. Je kan ze dit zeker leren en ze zullen het zelfs graag doen.’ Waaraan herken je dan een goede schoen? ‘Niet door er gewoon naar te kijken. Je moet een schoen echt vastpakken. Druk ten eerste aan de zijkanten van de hiel. Is die hielcup stevig genoeg? Ideaal wordt het als er een opstaand randje aan de hiel is als versteviging. Vervolgens plooi je de zool van de schoen. Plooi die aan de tenen, dan is het in orde. De rest van de zool moet stevig zijn en mag nooit in het midden plooiën. Waarom is dat? Om te kunnen stappen moeten we onze voet kunnen afrollen en dat doen we onder andere door onze tenen te plooiën. Daarom is het heel belangrijk dat de zool daar soepel is. Onze voetzool is niet vlak, maar maakt een opwaartse boog. Als de zool van de schoen hier niet stevig is, zal onze voetboog onvoldoende

stabiliteit hebben en het begeven.’ Deze drie criteria gelden voor schoenen voor alle leeftijden, ook volwassenen kunnen het als uitgangspunt nemen om schoenen te kiezen. ‘Daarop geldt

‘Schoenen op de groei kopen is echt geen goed idee’

Paul Borgions
Podoloog

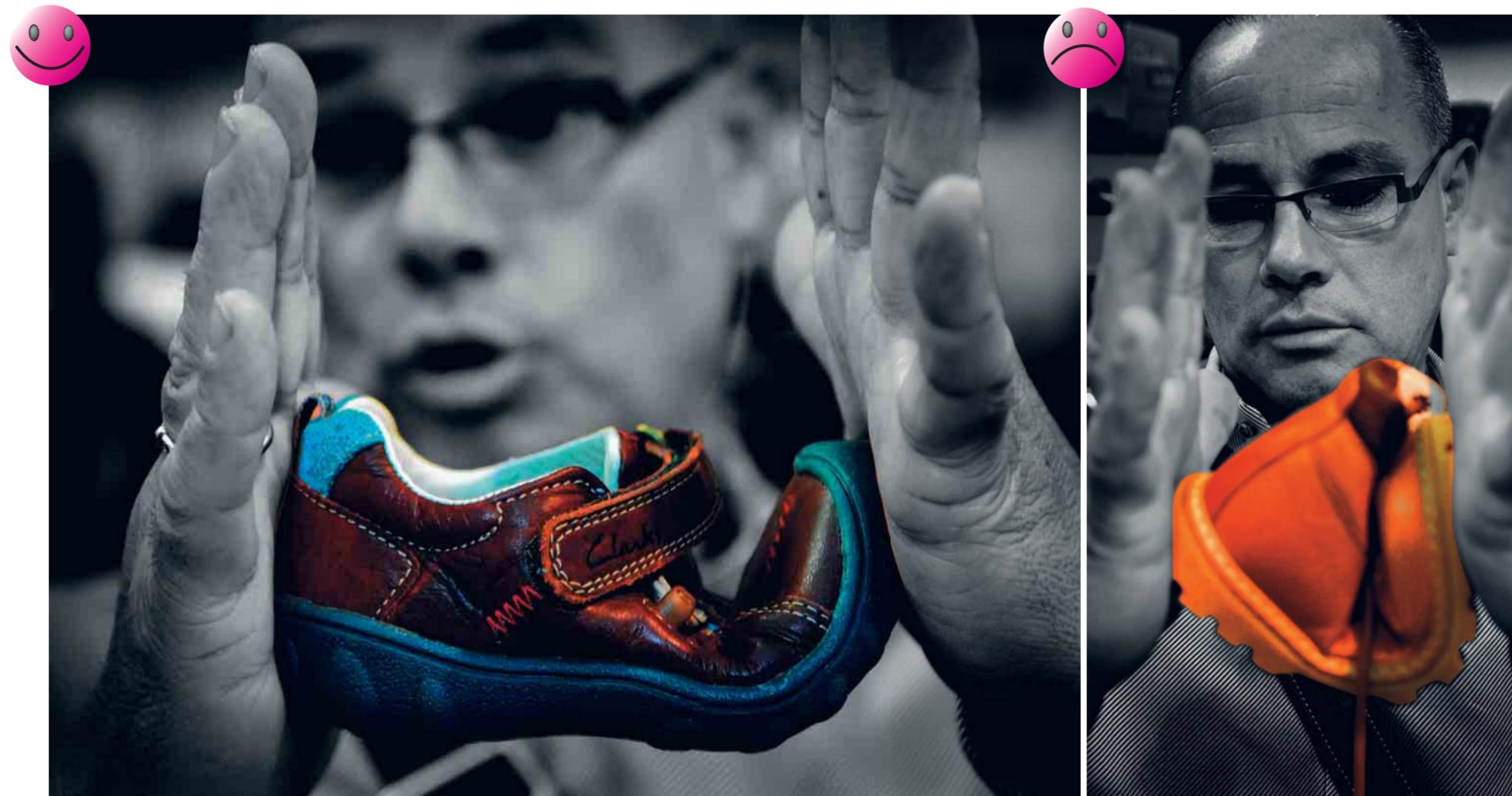
wel een uitzondering: baby's en jonge kinderen. Zolang een baby niet stapt, hoeft die geen schoenen te dragen. Ik zie dat ouders veel te vroeg schoentjes kopen voor hun kind. Begint je kind een beetje te stappen binnen in een veilige omgeving, dan doet die dat het liefst op blote voetjes. Als je baby ook buiten stapt, zoek je naar een schoentje met een stevige hiel en een volledig soepele, plooibare zool. Baby's hebben geen stevige zool nodig, want ze hebben nog niet de kracht om hun voeten af te rollen. De functie van een babyschoen is gewoon om het voetje te beschermen.

Vanaf vier jaar kan je de drie vuistregels toepassen. ‘Kinderen tot een jaar of zes zijn afhankelijk van de ouders of de juf om hun veters te strikken. Daarom kan je tot die leeftijd kiezen voor velcrosluitingen. Die hebben het grote voordeel dat je kind zelfstandig zijn schoenen kan sluiten, maar het grote nadeel dat het ‘te’ gemakkelijk gaat. De velcro moet daarom goed aangespannen zijn.’

Ook de pasvorm is heel belangrijk. ‘Maar te wijde of te smalle kinderschoenen zie je zelden. Om zeker te zijn kan je de voet op papier zetten, aftekenen en uitknippen. Dat papier moet in de schoen passen.’ Kinderen groeien snel, je wordt als ouder snel verleid om ze ‘op de groei’ te kopen. ‘Dat mag je echt niet doen. Ik zie vaak kinderschoenen die al versleten zijn en nog te groot zijn. Houd in je achterhoofd dat de schoen ongeveer één centimeter langer is dan de voet.’

Of een kinderschoen versleten is of niet, zie je gek genoeg niet alleen aan de zool maar veel beter aan de hiel. ‘Zet de schoen op ooghoogte met de hiel naar jou. Staat de hiel nog loodrecht op de grond? Dan is de schoen nog niet versleten. Is dat wel het geval, en je blijft ermee rondlopen, dan kan je van een goed stel voeten een paar slechte creëren.’

Daarom heeft Paul Borgions nog één goede raad: ‘Beter één paar degelijke schoenen met een goede pasvorm die je tijdig vervangt, dan vier paar verschillende schoenen die het kostenplaatje hoog doen oplopen. Want nu zullen je kinderen vaak nog niets voelen van foute schoenen. Maar later zullen ze last krijgen van hun knieën of hun enkels.’



Podoloog Paul Borgions test enkele kinderschoenen. De linkse schoen is een goede, maar de rechtse deugt niet, de zool is veel te soepel in het midden. © Pol De Wilde



Ballerina's ‘Op zich niets mis mee’

‘Meisjes zijn gek op ballerina's. Op zich is er ook niets mis mee. Kijk goed of de hiel stevig is en dat de zool plooiat waar hij moet plooiën. Dan heb je nog heel veel keuze. Veel mensen denken dat die schoentjes niet goed zijn omdat ze zo'n platte zool hebben. Maar dat geeft helemaal niet. Een hak van een schoen mag gewoon niet hoger zijn dan 2,5 centimeter, maar voor kinderen stelt dat probleem zich gelukkig niet.’



Turnpantoffels ‘Ideaal voor Zweedse gymnastiek’

‘Turnpantoffels worden nog vaak gebruikt in de les lichamelijke opvoeding. Ze zijn uitermate geschikt om echt te turnen. Met zulke pantoffels doe je hang- en steunoefeningen en ontwikkel je evenwicht op een balk. Maar ze dienen niet om mee te lopen of loopspelletjes te spelen. Als je school dit niet expliciet in het schoolreglement zet, ben je niet verplicht om ze te dragen. In dat geval kan je met de school onderhandelen.’



Basketslofften ‘Goedkoopste schoenen met duur logo’

‘Dit zijn de goedkoopste schoenen die je je maar kan indenken. Ze zijn ontstaan in de Bronks van New York, voor mensen die echt geen geld hadden om schoenen te kopen. Een slimmerik heeft daar een trend van gemaakt door er een logo op te naaien. Die ligt nu ergens op een duur jacht met een cocktail in de hand te zonnen en iedereen die ze draagt uit te lachen. Want ze zijn waardeloos: geen stevige hiel en een veel te plooibare zool.’



Teenslippers ‘Tenen moeten de hele tijd grijpen’

‘Teenslippers worden ook niet gedragen waarvoor ze bedoeld zijn. Ze zijn perfect om onze voeten te beschermen in een warme en vochtige omgeving tegen schimmels en wratten. Ideaal aan het zwembad, de sauna en in de douche. Maar als je wandelt met die teenslippers, moeten je tenen de hele tijd grijpen. Dat is heel belastend. Meestal is de zool van die slippers ook zo slap, dat je voet na een tijd fout komt te staan, en zelfs naast de slipper begint te functioneren met alle gevolgen van dien.’



Skateschoenen ‘Perfect om op je skateboard te staan’

‘Hoe populair ze ook zijn, ze zijn alleen gemaakt om op je skateboard te staan. Dat zie je aan alles. Ze zijn heel licht, om die zijwaartse beweging te kunnen maken. De tong van de schoen is veel dikker dan normaal, om niet te hinderen tijdens het skaten. Jongeren laten de veters los, wat heel slecht is. Voor die skatebeweging mag de schoen niet strak dicht zitten. Maar om gewoon te dragen, deugen ze niet. Schoenen moet je trouwens altijd sluiten. Het vetercompartiment is een essentieel onderdeel van de stevigheid van de schoen en dient om de schoen aan de vorm van je voet aan te passen.’



Crocs ‘Dit is een echte ramp’

‘Op zich is er niets mis met Crocs. Maar ze zijn niet bedoeld om mee te stappen. De zool is zo plooibaar als wat, er is helemaal geen hiel. Aan het zwembad, in de douche van de sportclub, op een boot of in een sauna zijn ze perfect. Daar ligt ook hun oorsprong: het zijn bootschoenen.’ ‘Veel kinderen hebben er de hele vakantie mee rondgelopen en dat effect zie ik nu. Ze komen hier massaal toe met pijn in hun hielen, onderaan hun voet of aan hun knieën. Het is een echte ramp, ik leef daar bij wijze van spreken van.’

vraag het aan de redactie

Voer je bankcode niet achterstevoren in

De banken zitten verveeld met een verhaal dat op het internet circuleert dat je bij een overval aan een bankautomaat je code achterstevoren moet ingeven. Je kaart zou dan meteen geblokkeerd en de politie verwittigd worden. ‘Haast elke dag krijgen we vragen over deze nepwaarschuwing’, zuchtte onze bankdirecteur gisteren.

Bij Atos Worldwide, dat het elektronisch betalingsverkeer in ons land regelt, bevestigen ze dat het bericht overal op het internet ‘krioelt’. ‘Met veel vragen en telefoontjes tot gevolg’, zegt woordvoerder Jean-Michel Dasnoy.

De nepwaarschuwing, in computertermen een ‘hoax’, waarschuwt voor overvallers die het gemunt hebben op mensen die aan een bankautomaat geld afhalen. Wanneer u wordt gedwongen dit te doen, kan u uw kaart echter blokkeren door de code achterstevoren in te geven. Meteen wordt dan ook de politie verwittigd. Dasnoy beklemtoont dat er van het bericht geen letter klopt. ‘Je zou je code achterstevoren moeten ingeven. Maar wat dan met de mensen die 1221 als code hebben gekozen? Me dunkt ook dat de politie geen tijd zou hebben om op al deze alarmen te reageren.’

De banken hebben geen idee wie het bericht verspreid of wat de verspreider daarmee beoogt. ‘Overvallen aan bankautomaten zijn bovendien eerder zeldzaam. We hebben veel meer af te rekenen met het kopiëren of ‘skimmen’ van bankkaarten.’ Dasnoy raadt daarom aan steeds het nummer van Card Stop bij de hand te hebben om in geval van diefstal of het inslikken van je kaart deze te kunnen blokkeren.

En wat als je toch overvallen wordt tijdens het afhalen van geld aan een bankautomaat? ‘Ik ben de politie niet. Maar als er iemand je met een pistool bedreigt, zou ik me toch eerder om mijn persoonlijke veiligheid dan om mijn geld bekommeren’, aldus nog Dasnoy. (wer)



© mhb

Lezersservice

Paul Borgions is podoloog. Hij was de eerste Belgische podoloog die aan de universiteit van Brighton een mastersdiploma podologie haalde. Hij heeft zijn roots in het onderwijs, als leerkracht lichamelijke opvoeding. Op zijn website heeft hij nog meer tips over goede schoenen. www.paulborgions.be