

Adviezen bij het kopen van schoenen

- Koop uw schoenen rond het middaguur. Uw voeten worden namelijk in de loop van de dag dikker, de schoenen mogen dan niet knellen.
- Laat bij aankoop altijd **BEIDE** voeten opmeten in lengte én breedte. Pas altijd beide schoenen, en koop de schoenen op de grootste voet.
- Het model van de schoen moet overeenkomen met de vorm van de voet. Zorg voor een juiste lengte- en breedte-maat. Maat 40 van het éne merk is beslist geen maat 40 van een ander merk. Dus, let niet alleen op de schoenmaat maar vooral op de pasvorm.
- 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.
- De tenen moeten in de schoen vrij en recht naast elkaar kunnen liggen, zonder uit hun natuurlijke stand gedrukt te worden. Let dus niet alleen op voldoende lengte en breedte, maar ook op de hoogte.
- Koop alleen schoenen die direct goed zitten. Schoenen 'lopen' niet uit, ze worden misschien iets soepeler maar nooit groter. Wanneer u een paar schoenen gevonden heeft, loop er dan eerst een tijdje mee rond in de winkel.
- Test of de schoen een stevig en goed omsluitende contrefort (hielomvatting) heeft. De hielomvang moet niet met de duim in te duwen zijn.
- Voor dagelijks gebruik is de maximale hakhoogte 3 cm.



- Hoe breder de hak van de schoen, des te stabielier u op de schoen staat. En hoe steviger het contrefort, des te minder kans op omzwikken van de enkel.
- Voor een goede afwikkeling moet het buigpunt van de schoen onder de bal van de voet liggen.
- De zool van een schoen moet zo soepel zijn zodat een goede afwikkeling mogelijk is. Als je de schoen in je hand hebt moet je de zool kunnen buigen bij de voorvoet.
- Voel met uw hand in de schoen of er geen onderdelen voor irritatie of drukplekken kunnen zorgen. Let daarbij op naden, stiksels en versieringen. Stiksels, naden en versieringen geven niet mee en worden dus ook niet soepeler.
- Zorg voor een goede sluiting op de wreef die niet knelt of irriteert, liefst een vetersluiting.
- Koop bij voorkeur een lederen schoen. Leer zorgt voor een goede ventilatie, laat zich gemakkelijk vormen en zijn duurzaam.

- Wanneer u gebruik maakt van podotherapeutische zolen, dient u bij aankoop te controleren of uw schoen een losse onderzool bevat. Wanneer u dit zooltje eruit haalt, is er precies plaats voor een podotherapeutische zool.



Heeft u nog vragen? Neem dan contact met ons op. Het is niet altijd mogelijk om u meteen te woord te staan, maar laat uw naam en telefoonnummer achter, zodat wij u op een later tijdstip terug kunnen bellen. Telefoonnummer:

0413-331090

Op onze website www.podotherapiebremer.nl vindt u ook tips met betrekking tot het aanschaffen van schoenen/hardloopschoenen en het verzorgen van uw voeten.