

FLIPSE GEEFT ADVIES ROND VOETKLACHTEN

'Zicht Op' plaatst in samenwerking met 'Flipse' iedere maand een verhaal over voetklachten.

De kindervoet



Baby- en kindervoeten zijn kwetsbaar. Zij vormen letterlijk de basis voor de toekomst van uw kind. In de meeste gevallen gaat alles goed en zullen de wankel eerste stapjes van een baby worden gevolgd door die van een druk dreutelende peuter en kleuter. Eenmaal op de basisschool ontwikkelen de kleuters zich doorgaans tot leerlingen die 'stevig' op hun benen staan. Maar soms gaat er iets mis en dan is het zaak tijdig te handelen zodat problemen worden voorkomen.

Wanneer een kind de voeten belast, wordt een geleidelijke verandering in de stand van de voeten en de benen zichtbaar. Kinderen die net gaan staan, doen dit gewoonlijk met platvoeten en O-benen. Op die manier hebben ze meer controle over dat onzekere voortbewegen. Als ze ongeveer twee tot drie jaar oud zijn, hebben peuters nog steeds platvoetjes maar verandert de stand van het been naar een X-stand. Rond diezelfde tijd verdwijnt ook het zogenaamde "babyvet". De benen blijven een paar jaar in die X-stand staan. Pas tussen het vijfde en het zevende levensjaar, als de botten in de voet

voldoende zijn uitgehard, komen de voeten en de benen in een goede, rechte positie.

Hoe kunt u als ouder bijdragen aan een goede ontwikkeling van de voet

Juist omdat babyvoeten zo buigzaam en dus vervormbaar zijn, hebben ze veel bewegingsvrijheid nodig. Wanneer de eerste stapjes binnenshuis plaatsvinden, is het niet nodig om een kind schoenen te laten dragen. Juist lopen op blote voeten of op sokjes helpt de voeten en de spieren normaal te groeien en kracht te ontwikkelen. Let wel goed op dat sokjes niet te klein of te krap zijn, want dat kan nadelig zijn voor de ontwikkeling. Als er buitenshuis gestapt gaat worden, kunt u het best kiezen voor flexibele schoentjes die gemaakt zijn van natuurlijke materialen.

Wanneer uw kind twee tot drie weken goed zelfstandig kan lopen, kunnen de eerste echte schoenen worden aangeschaft. Er is een aantal zaken waaraan een goede kinderschoen moet voldoen:

- De schoentjes, met name de loopzolen, dienen zeer soepel, licht en buigzaam te zijn.
- De teentjes hebben veel ruimte nodig in lengte, breedte en hoogte, zodat ze grijpbewegingen kunnen maken.
- De loopzool mag niet te glad zijn. Dit om glijpartijen te voorkomen.
- Een vetersluiting is de meest geschikte sluiting.
- De hakhoogte mag niet hoger zijn dan één centimeter.

Pluis of niet pluis?

Tot een jaar of zeven zijn de voeten en de benen nog volop in ontwikkeling. Een platvoet, O-benen, X-benen, het komt over het algemeen allemaal weer goed. In een aantal gevallen doet u er echter goed aan wel actie ondernemen bijvoorbeeld als uw kind:

- regelmatig struikelt of valt over zijn eigen voetjes
- klaagt over vermoeidheid en/of niet lang kan lopen
- niet graag loopt
- ook na het zevende jaar nog platvoeten of X-benen heeft (hoewel correctie zelfs dan niet altijd nodig is)

In die gevallen is het belangrijk de mening te vragen van een voetenspecialist. De podotherapeut of orthopedisch schoenmaker is gespecialiseerd in het verhelpen van pijnklachten aan het hele bewegingsapparaat. Dat bewegingsapparaat begint bij de voeten en eindigt bij de rug. Uw huisarts kan u naar ons doorverwijzen of neem gerust even contact op als u vragen heeft.



Maar niet alleen pijn aan de voeten kan aanleiding zijn voor een bezoek aan ons. U kunt ook denken aan pijn in de enkels, knieën, benen of heupen. Al die klachten kunnen veroorzaakt worden door een verkeerde voetstand en ook een afwijkende stand van de tenen of een ingegroeide teennagel kan heel vervelend zijn.

Wat kunnen wij voor u betekenen?

Wij voeren een onderzoek uit naar de oorzaak van de klacht, waarbij niet alleen naar de voeten wordt gekeken maar ook naar de houding van de knieën, de benen, de heupen en de rug. Vervolgens wordt er een behandelplan opgesteld om de klachten te verhelpen. U kunt denken aan een paar speciaal op maat gemaakte inlegzooltjes om de voetstand te corrigeren of een orthese, waardoor de oorzaak van de klacht wordt beïnvloed. Dit gebeurt eventueel in combinatie met een schoenadvies. Het zijn in principe allemaal tijdelijke hulpmiddelen. Een kindervoet kan tijdens de groei blijvend gecorrigeerd worden. Zodra de correctie voltooid is, is het de bedoeling dat uw kind weer helemaal op eigen kracht kan staan en lopen.

flipse schoenen ...flipse

VOOR VERANTWOORD SCHOENEN KOPEN

podotherapie & orthopedie

Als u na aanleiding van dit artikel een afspraak wilt maken voor een consult of onderzoek naar uw voetklachten, dan kunt u contact opnemen met:

Flipse Schoenen
Beekstraat 109
6811 DZ Arnhem
Tel: 026 - 442 38 30
www.flipseschoenen.nl

Overige spreekuren:
Gezondheidscentrum Schuytgraaf
Musis Gezondheidscentrum

