



PODOTHERAPIE **INKA** ... OVER KINDERVOETEN

Onze podotherapeuten behandelen klachten aan of in uw voeten en enkels, ook bij kinderen. Tevens kunnen wij uitkomst bieden bij knie-, heup-, en rugklachten die veroorzaakt worden door een afwijkende voetfunctie.

Wat zijn redenen om met een kind de podotherapeut te bezoeken?

- snel moe in voeten en benen (niet graag willen lopen, veel gedragen willen worden)
- veel vallen/struikelen, onhandig looppatroon
- veel zwikken van de enkels
- steeds terugkomende 'groeipijn' na langer lopen
- knieklachten of steeds terugkomende sportblessures
- voeten die 'scheef' staan

Heeft u toch nog twijfels over de voetjes van uw kind of wilt u meer informatie, neem dan gerust contact met ons op!



PODOTHERAPIE
INKA

St. Willibrordusstraat 10, 6031 CZ Nederweert
Bernhardlaan 8, 6006 ZP Weert
T. 0495 - 46 00 01 | E. info@podotherapie-inka.nl

www.podotherapie-inka.nl



De ontwikkeling van de kindervoet

Babyvoetjes zien er 'plat' uit en tijdens de ontwikkeling van het lopen ontstaat er een x-stand van de enkels en knieën. Tot 6-7 jaar is dit normaal, daarna zullen de voeten en benen geleidelijk weer een rechte stand aan moeten nemen.

Advies over kinderschoenen

- De eerste babyschoentjes zijn zacht en soepel, ze dienen puur ter bescherming of anti-slip. Stevige schoenen zijn pas nodig wanneer kinderen buiten gaan rennen. Zorg dan voor een stevige hielomsluiting (contrefort) om zwicken van de enkels te voorkomen.
- Laat de voeten in de schoenwinkel iedere keer opmeten: kindervoeten hebben regelmatig een groeispurt. Een goede kinderschoen heeft voldoende extra lengte voor de tenen en past bij de vorm van de voet.
- Een wreefsluiting (veters of klittenband) geeft de beste pasvorm en voorkomt glijden in de schoen. Zonder gestrikte veters of vastzittende klittenband geeft een schoen geen stevigheid!
- Een te hoge hak tijdens de groei belemmert de normale ontwikkeling. Hakhoogte tot 6 jaar is max. 1 cm. Bij oudere kinderen max. 2 cm.
- Compromissen met oude kinderen? Spreek af dat tijdens veel staan en lopen verantwoord schoeisel gedragen wordt. Bij een speciale gelegenheid kan er dan best een keer gekozen worden voor een minder verantwoorde schoen.

Wist u dat...

- ...kromme teentjes bij baby's meestal vanzelf verdwijnen bij de start van het lopen?
- ...ingegroeide nagels voorkomen kunnen worden door ze recht af te knippen en niet te kort?
- ...pubers veel last hebben van ingegroeide of gescheurde nagels? Niet peuteren en het verstevigen van de nagelplaat met nagelverharder kan veel problemen voorkomen.



Wij zijn aangesloten bij:

