

# Tips voor een goede schoen

## In de schoenwinkel

- Koop schoenen altijd in de namiddag, voeten worden in de loop van de dag dikker.
- Kies de juiste lengte- en breedtemaat, koop uw schoenen altijd op de grootste voet. Let op! Maten kunnen per merk of model verschillen, dus let niet alleen op de schoenmaat maar vooral op de pasvorm!
- Loop een tijdje op de schoenen in de winkel. Schoenen moeten direct prettig zitten, schoenen 'lopen' niet uit, ze worden misschien iets soepeler maar nooit groter.

## Kenmerken van een goede schoen

- Een stevige hielomsluiting geeft stabiliteit aan de voet en vermindert zwikken van de enkels.
- Een wreefsluiting (veters of klittenband) geeft de beste pasvorm en voorkomt glijden in de schoen.
- Voldoende teenruimte in breedte én hoogte voorkomt knellen. Uw tenen moeten vrij kunnen bewegen.
- Een rubberen zool geeft de meeste schokdemping, de zool moet buigbaar zijn ter hoogte van de bal van de voet.
- De maximale hakhoogte voor dagelijks gebruik is 3 cm. Hoe breder de hak, hoe stabiel u staat.
- Stiksels, naden of versieringen óp en ín de schoen geven niet mee, voorkom dat deze over pijnlijke plekken op uw voet lopen.

## Tips & Trucs

- Er zijn steeds meer schoenen en sandalen met een uitneembaar voetbed zodat een podotherapeutische zool gemakkelijk in de schoen past en het niet gaat knellen.
- Voor bepaalde klachten (zoals knobbels aan de grote teen) zijn ook speciale confectieschoenen te koop, vraag uw podotherapeut voor meer informatie.



PODOTHERAPIE  
**INKA**

St. Willibrordusstraat 10, 6031 CZ Nederweert

Bernhardlaan 8, 6006 ZP Weert

T 0495-460001



I [www.podotherapie-inka.nl](http://www.podotherapie-inka.nl)



# Tips voor een goede schoen

## In de schoenwinkel

- Koop schoenen altijd in de namiddag, voeten worden in de loop van de dag dikker.
- Kies de juiste lengte- en breedtemaat, koop uw schoenen altijd op de grootste voet. Let op! Maten kunnen per merk of model verschillen, dus let niet alleen op de schoenmaat maar vooral op de pasvorm!
- Loop een tijdje op de schoenen in de winkel. Schoenen moeten direct prettig zitten, schoenen 'lopen' niet uit, ze worden misschien iets soepeler maar nooit groter.

## Kenmerken van een goede schoen

- Een stevige hielomsluiting geeft stabiliteit aan de voet en vermindert zwikken van de enkels.
- Een wreefsluiting (veters of klittenband) geeft de beste pasvorm en voorkomt glijden in de schoen.
- Voldoende teenruimte in breedte én hoogte voorkomt knellen. Uw tenen moeten vrij kunnen bewegen.
- Een rubberen zool geeft de meeste schokdemping, de zool moet buigbaar zijn ter hoogte van de bal van de voet.
- De maximale hakhoogte voor dagelijks gebruik is 3 cm. Hoe breder de hak, hoe stabiel u staat.
- Stiksels, naden of versieringen óp en ín de schoen geven niet mee, voorkom dat deze over pijnlijke plekken op uw voet lopen.

## Tips & Trucs

- Er zijn steeds meer schoenen en sandalen met een uitneembaar voetbed zodat een podotherapeutische zool gemakkelijk in de schoen past en het niet gaat knellen.
- Voor bepaalde klachten (zoals knobbels aan de grote teen) zijn ook speciale confectieschoenen te koop, vraag uw podotherapeut voor meer informatie.



PODOTHERAPIE  
**INKA**

St. Willibrordusstraat 10, 6031 CZ Nederweert

Bernhardlaan 8, 6006 ZP Weert

T 0495-460001



I [www.podotherapie-inka.nl](http://www.podotherapie-inka.nl)

