

Schoenkoop tips

- Als u (podotherapeutische) zolen draagt, moet u deze meenemen bij het passen van de schoenen. Schoenen met een uitneembaar voetbed hebben dan de voorkeur. Bij deze schoenen kunt u de confectiezool vervangen door uw eigen zool.
- U kunt het beste 's middags nieuwe schoenen kopen. Uw voeten worden in de loop van de dag wat dikker.
- U kunt uw eigen schoenmaat bepalen door het losse standaard voetbed uit de schoen te halen en hierop te gaan staan.

De schoenmaat is goed als er bij de langste teen nog een ruimte vrij is van 5mm op het voetbed (bij volwassenen).

Bij kinderen geldt een ruimte van 16 mm(dit omdat een kind extra groeiruimte nodig heeft).

Gaat u sportschoenen kopen, dan heeft u 15mm extra ruimte nodig, voorbij uw langste teen(volwassenen).

Een andere manier is om uw voet op een stuk karton te omtrekken en dit daarna, met de extra ruimte die nodig is bij uw langste teen, uit te knippen. Nu heeft u een mal van uw voet wat u in de schoen kunt passen. (denk er wel om dat u 2 verschillende voeten heeft, dus beide voeten omtrekken en uitknippen).

Waar moet een goed passende schoen aan voldoen

- Een stevige hiel (contrefort), die goed om de voet sluit (zo voorkomt u het uitslippen).
- Een hoge wreefsluiting, het liefst met veters of klittenband.

Hiermee voorkom je dat je schuift in je schoen.

- De schoen mag alleen buigen onder de bal van de voet en niet ook nog buigen tussen de bal van de voet en de hak.
- De hak mag maximaal 3 cm hoog zijn bij volwassenen(dagelijks gebruik).

Bij kinderen geen of een lage, brede hak.

- De juiste breedte en pasvorm. Uw voorvoet of tenen mogen niet in de knel komen te zitten.
- En natuurlijk de juiste lengtemaat(zie hierboven).