

Kindervoeten

Je maakt je ongerust over het gebit van kinderen, ogen en andere delen van hun lichaam. Je leert kinderen wassen, tandenpoetsen, maar wat leren kinderen over hun voeten?

De voeten, die steeds aan veranderingen onderhevig zijn en gedurende het gehele leven het lichaamsgewicht moeten dragen. Vele voetproblemen bij volwassenen vinden hun oorsprong in de kindertijd of zijn aangeboren. Regelmatig professionele aandacht en goede voetverzorging kan de kans op deze problemen op latere leeftijd verkleinen. Het negeren van een ongezonde voet kan klachten in andere delen van het lichaam veroorzaken, zoals in de benen en de rug. Tevens kan het persoonlijkheidsproblemen geven.

Bijvoorbeeld een kind met moeilijke voeten, kan daardoor een vreemd looppatroon hebben en zal dan ook een opmerkelijke houding krijgen. Een kind kan daardoor verlegen en introvert worden en zal het aangaan van sportieve activiteiten vermijden. Het consulteren van een podotherapeut, pedicure en medische specialisten kan vaak problemen voorkomen en opheffen.

Baby voeten

De menselijke voet (één van de meest gecompliceerde delen van het lichaam) bestaat uit 28 botjes en wordt gecompliceerd door banden, spieren, bloedvaten en zenuwen.

Na de geboorte zijn nog niet alle botstructuren in de voet volledig ontwikkeld zoals bij een volwassen voet het geval is. Tevens werken de voet- en beenspieren niet optimaal omdat hun aanhechting nog niet stevig is aan het nog niet volledig ontwikkelde voetskelet. De kindervoet kan dus niet vergeleken worden met een volwassen voet.

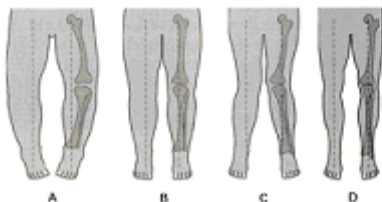
De voetjes van een zuigeling hebben vaak een platte vorm doordat er onder de gehele voet een dik vetkussen zit. In de loop van de eerste levensjaren verdwijnt dit vetkussen geleidelijk en komt de voetboog langzaam tot stand. Een kindervoet groeit snel en bereikt, gedurende het eerste jaar, bijna de helft van de volwassen voet.

Baby's trappelen en spelen graag met hun voeten, waarbij ook de spieren zich ontwikkelen die de voeten voorbereiden op het lopen en dragen van gewicht. Deze bewegingen mogen niet belemmerd worden door te kleine babypakjes met voetjes eraan, te kleine schoentjes, te strakke sokjes of te strak ingestopte dekens. Verander ook de positie van de baby regelmatig. Te lang in één positie liggen, voornamelijk op de buik, kan te veel spanning op voeten en benen geven.

De eerste stapjes

Rond het eerste levensjaar zal het kind overgaan tot staan en lopen. Dit proces kan en mag niet overdreven gestimuleerd worden. Vergelijkingen met andere kinderen zijn misleidend, omdat die periode kan variëren van 10 tot 18 maanden. Zodra de voet in staat is om het eigen lichaamsgewicht te dragen zal een kind uit zichzelf gaan staan en lopen. Wanneer de eerste stapjes binnenshuis plaatsvinden is het niet nodig om het kind schoenen te laten dragen. Het lopen op blote voeten of op sokjes helpt de voeten en de spieren normaal te groeien en kracht te ontwikkelen. Als er buitenshuis gestapt gaat worden zullen de babyvoetjes natuurlijk beschermd moeten worden in lichtgewicht, flexibele schoenen die gemaakt zijn van natuurlijke materialen.

De groei



- A: O-stand tussen 0-2 jaar
- B: Bij de overgang van O-stand naar X-stand zijn de benen even recht rond 1,5 jaar
- C: X-stand tussen 2-6 jaar
- D: Rond het 7de jaar komen de benen weer recht

Als een kind de voeten belast, zien we geleidelijk een verandering in de stand van de voeten en benen. Eerst staan de voeten uit elkaar met de benen in O-stand om het onzekere voortbewegen te vergemakkelijken. Rond het tweede jaar kan, soms vrij plotseling, een X-stand van de benen ontstaan. In de leeftijdsgroep twee tot en met vijf jaar komt een X-stand van de benen vaak voor. Meestal corrigeert deze stand na het vijfde jaar

zich vanzelf. Gebeurt dit niet of niet snel genoeg, dan is er een behandeling nodig. Daar een kindervoet zich continu ontwikkelt, is het raadzaam om de schoen- en sokmaten iedere paar maanden te controleren. Het kan nodig zijn deze te vernieuwen, om zo de voeten de mogelijkheid te geven, goed te groeien.

Groeipijn

Het is bekend dat ongeveer 10% van de kinderen last heeft van groeipijnen. Meestal tussen de 4 en 14 jaar. Tijdens of na een groei-spurt kan het voorkomen dat de spieren korter zijn dan de botten. "Je zou kunnen zeggen dat de botten sneller groeien dan de spieren". Dit resulteert vaak tot (tijdelijk) spierverkortingen. Het zijn soms vervelende klachten maar daar groeien ze weer overheen.

Schoenen

Bij kinderen die nog niet lopen of hiermee net beginnen, is aan te raden om, ruime/soepele schoenen te laten dragen. Op het moment dat ze echt gaan lopen dienen de schoenen aan bepaalde eisen te voldoen:

1. Een stevig goed omsloten contrefort (hielpartij).
2. Hoge wreefsluiting, om schuiven in de schoen te voorkomen.
3. 1 cm lengtetoegeft, voor de groei en afwikkeling van de voet.
4. Juiste breedte.
5. Geen hak of een lage brede hak.
6. Een buigzame loopzool, voor de afwikkeling van de voet. Bij voorkeur rubber met profiel, dit geeft meer schokdemping en zorgt ook voor meer grip met de ondergrond.

Advies voor ouders

Lopen is de beste voettraining. Op blote voeten lopen is een goede activiteit, alhoewel het lopen op vuil en erg ongelijk terrein natuurlijk risico's met zich meebrengt t.a.v. het oplopen van wondjes en verzwikkingen. In deze omstandigheden is het raadzaam schoenen te dragen. Kinderen geven niet altijd aan wanneer zij pijn hebben. Vaak geeft een plotseling veranderd looppatroon aan dat uw kind "naar een pijn loopt". Let dus altijd goed op het gaan van uw kind en neem bij aanhoudende problemen contact op met uw huisarts of podotherapeut. Wanneer kinderen voetpijn aangeven, "verzinnen ze dit meestal niet" neem het serieus en houdt in de gaten wanneer, waar en hoeveel pijn er is. Ook hier: neem bij aanhoudende klachten contact op met een professional.

Therapie mogelijkheden: Podotherapie

Alleen indien het kind veel valt of klaagt over pijn in de voeten of benen is er reden tot een onderzoek.

Het voert te ver om alle mogelijke afwijkingen te beschrijven. Enkele afwijkingen verdwijnen spontaan, andere vragen om specifieke hulpmiddelen of behandeling. Aangeboren afwijkingen kunnen, indien tijdig herkend, door behandeling geheel of gedeeltelijk herstellen. Een verkeerde voetstand kan ontstaan als gevolg van standsafwijkingen van de knieën en/of heupen. Bij het uitgebreide voetonderzoek zullen ook de knie- en heupstand worden bekeken.

Hoewel veel voetproblemen ontstaan door blessures, vergroeiingen, ziekte of aangeboren afwijkingen, zal slecht schoeisel de dan al aanwezige factoren verergeren.