

waarom deze folder?

Prettig lopen begint met goed passend schoeisel. Dit geldt voor iedereen, maar voor u als diabetespatiënt in het bijzonder. In deze folder vindt u tips voor goed passend schoeisel en informatie over verkoopadressen.

uw voorbereiding

Het beste tijdstip om schoenen te kopen is rond het middaguur. In de loop van de dag worden de voeten namelijk dikker, waardoor een schoen kan gaan knellen.

Als u (podothapeutische of orthopedische) zolen draagt, moet u deze meenemen bij het passen van schoenen. Schoenen met een uitneembare inlegzool verdienen de voorkeur. U kunt dan uw eigen inlegzool in plaats van de confectie-inlegzool dragen!

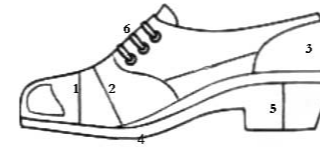
Als u beschadigde zenuwen (neuropathie) heeft in uw voet(en), kunt u niet naar waarheid voelen of de schoenen goed passen. U kunt in dat geval in de schoenenzaak vragen of het mogelijk is dat uw voeten en schoenen worden opgemeten. U kunt ook staand op een stevig stuk karton zelf uw voet omtekenen. Geef dan bij de langste teen een halve centimeter extra aan. Als u de tekening uitknipt, heeft u exacte gegevens over uw voeten. Wanneer dit karton goed in de schoen past, is de lengte en breedte van de schoen passend.

passend schoeisel

Het is belangrijk dat u met het volgende rekening houdt:

- Let u er bij het passen op dat de schoenen met lichte druk aan de voeten gaan. Daarna moeten de schoenen goed zitten.
- Schoenen met hoogsluitende wreefsluiting, een veter (zie nr. 6) of klittenband verdienen de voorkeur.

- Koop schoenen met een stevige hiel (contrefort nr. 3) die goed om de voet sluit en een brede hak (nr. 5) van maximaal 3 cm hoog voor dagelijks gebruik. Hierdoor staat u stabiel op de schoenen.



- Koop een schoen die alleen op punt 4, de bal van de voet, kan buigen.
- De schoenen moeten altijd 5 mm langer zijn dan de belaste voeten. Als u maatverschil heeft in de voeten, koop dan schoenen die passen aan de langste voet en de langste teen.
- Het model van de schoenen moet overeenkomen met de vorm van de voet.
- De tenen moeten in de schoenen vrij kunnen bewegen (nr. 1 hoogte).
- De tenen moeten recht en naast elkaar liggen in de schoenen, zonder uit hun natuurlijke stand te worden gedrukt (nr. 2 breedte).
- De schoenen moeten de juiste breedtemaat hebben en uw hiel moet goed tegen de achterkant van de schoen (contrefort nr. 3) zitten. Ook mag de voorvoet niet knel zitten. Koop zonodig schoenen met een zogenoemde gebroken wijdtmaat (extra brede voorvoet.)

tips in verband met uw aandoening

Houd bij aanschaf van schoenen rekening met uw klachten of aandoening. Een podotherapeut kan u hierover meer informatie geven. U kunt een podotherapeut consulteren op verwijzing van uw huisarts of specialist.

- Bij problemen aan de onderzijde van de hiel kunt u het beste schoenen kopen met een verende stevige loopzool (nr. 4).

- Wanneer de zenuwen in de voeten beschadigd zijn, is het belangrijk dat u een schoen draagt die goed is afgewerkt. Zorg voor een schoen waarvan de binnenzijde zacht is, zodat u uzelf niet aan de schoen kan verwonden. Zorg ook voor naadloze sokken.
- Wanneer u onstabiel bent met staan en lopen, zorgt een stugge loopzool met een afwijking erin voor stabiliteit. Ook is het belangrijk dat de loopzool niet zijwaarts kan buigen.
- Bij problemen aan de voorvoeten kunt u het beste schoenen kopen met een brede voorvoet, soepel bovenleer zonder voelbare stiknaden en een dempende loopzool (nr. 4). Deze schoeneigenschappen gelden altijd voor diabetici.
- Schoenen van synthetisch materiaal ademen niet. Leer verdient daarom de voorkeur, behalve als het advies van de podotherapeut specifiek synthetisch materiaal betreft.
- Wanneer u bulten heeft aan een gewricht, bijvoorbeeld aan de grote teen of klauw- of hamerstand van de tenen heeft, is het raadzaam een schoen zonder voelbare naden op deze plek te dragen. Een schoenspecialzaak zou u ook een bepaalde breedtemaat kunnen aanraden of bijvoorbeeld een schoen van specifieke materialen (bijvoorbeeld van het merk X-sensible).
- Het onderwerk (de loopzool) mag uit verschillende materialen zijn opgebouwd, liever geen lederen loopzool.

Let op! Loop een tijdje op beide schoenen in de winkel. Bij twijfel niet kopen!