



Schoenadvies

- Koop schoenen altijd in de namiddag, omdat uw voeten in de loop van de dag dikker kunnen worden.
- Pas altijd beide schoenen in de winkel. Het is normaal dat de ene voet langer kan zijn dan de andere. Koop schoenen altijd op de langste voet.
- Pas de schoen altijd staande. Als de voet staat is hij wat langer dan bij zitten door het gewicht dat er op komt. Bij lopen wordt de voet zelfs weer iets langer dan bij staan.
- Loop een tijdje op de schoenen in de winkel rond. Neem de tijd voor het kopen van uw schoenen. Bij twijfel niet kopen.
- Doe de schoen bij het passen (en het dragen) op de juiste manier dicht. Bij een veterschoen veters goed aantrekken en strikken.
- De schoen loopt niet uit. Met andere woorden een schoen wordt niet groter. Als een schoen te klein is, zal dat dus zo blijven. Wel wordt het bovenleer tijdens het gebruik soepeler, waardoor het zich aanpast aan het model van uw voeten.
- Zorg voor een juiste lengte- en breedtemaat. Maat 40 van het ene merk is beslist geen maat 40 van het andere merk. Let dus niet alleen op de schoenmaat maar vooral op de pasvorm.
- Een goed contrefort, d.w.z. een goede stevige hielomsluiting is belangrijk. Des te steviger het contrefort, des te minder kans op zwikken van de enkels. De hielomsluiting mag niet met de duim in te duwen zijn.
- De tenen moeten in een schoen vrij kunnen bewegen. Let op voldoende ruimte bij de tenen in de breedte maar ook in de hoogte. Tenen en nagels komen snel in de knel waardoor er pijnklachten ontstaan.
- De hakhoogte moet zodanig zijn dat de kuit ontspannen is. De maximale hoogte van de hak mag 3 cm zijn, optimaal is de hak 1-2 cm hoog. Hoe breder de hak van de schoen, hoe stabiel u op de schoen staat.