

Kindervoeten onderzocht

Schoenenfabrikant **Piedro**, één van de participanten in de Stichting **PasMerk**, heeft met financiële steun van de Europese Commissie een drie en een half jaarig internationaal onderzoek laten doen naar kindervoeten en hun schoeisel. Het onderzoek werd uitgevoerd door de afdeling Biomechanica van de Vrije Universiteit uit Amsterdam en TNO Industrie en Techniek uit Eindhoven. Hoewel de resultaten van het onderzoek pas komend najaar officieel worden gepresenteerd, kunnen we nu alvast wel een tipje van de sluier oplichten.

Zo bevestigt het onderzoek de gedachte dat een goed passende hiel en voorvoet essentieel zijn voor een gebalanceerd looppatroon. Ook blijken kinderen met goede schoenen een volwassen looppatroon te hebben. Kortom, onderzoek bewijst wat het gezond verstand al wist.



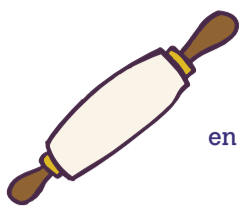
Jongensschoenen

TOP5



Teenknikkers

Met de tenen knikkers proberen op te pakken en die in een bakje doen. Goed voor de voet- en beenspieren.



Voetjerd

Met één voet een deegroller heen en weer rollen en er langzaam maar zeker harder op drukken. Goed voor het krachtiger maken van de voetboog.

Doekfrommelen

Op een handdoek gaan staan en met de tenen de handdoek verfrommelen. Goed voor de spieren van de tenen.

Voetenfitness

Leuke oefeningen die de voetspieren versterken:

Ooievaartje

Als een ooievaar met langzame, statige grote stappen lopen en het evenwicht zo goed mogelijk bewaren. Goed voor de voet- en beenspieren.



Balletjetil

Met de voeten een bal proberen op te pakken en omhoog te tillen. Goed voor het krachtiger maken van de voetboog.



De PasMerk winkelier biedt schoenen in 4 wijdtematen.

Uw erkende PasMerk winkelier is:



voor alle kindervoeten die nog groeien moeten

Nooit geweten:

- Kindervoeten kunnen zelfs doorgroeien tot het kind 17 jaar is.
- De eerste twee, drie jaar nadat het kind is gaan lopen, kunnen de voetjes 2 tot 3 maten per jaar groeien.
- Later groeien de voeten gemiddeld met 1 tot 2 maten per jaar.
- Elke baby heeft O-benen, rond 3 jaar krijgen ze X-benen en rond 8 à 9 jaar zijn de benen zeker gestrekt.
- Zo'n 98% van de mensen wordt geboren met gezonde voeten, toch heeft bijna 70% van de volwassenen voetklachten.
- Ook sokken kunnen de voetontwikkeling belemmeren: te strak drukt de voeten in een verkeerde houding, te ruim doet de huid rimpelen en zorgt voor blaren.
- Bij een PasMerk winkelier kunt u altijd gratis laten controleren of de pasvorm van de schoenen van uw kind nog klopt. Zelfs als u die schoenen ergens anders heeft gekocht.
- Als een kind vaak struikelt kan dat duiden op te kleine schoenen.
- Kindervoeten groeien niet alleen in de lengte maar ook in de breedte, terwijl de voet ook smaller worden.



DE KINDERVOETENKRANT

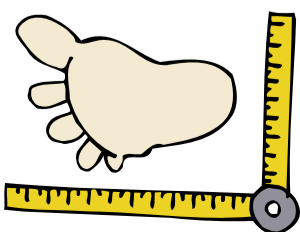


www.pasmerk.nl

EEN UITGAVE VAN STICHTING PASMERK VOOR ALLE KINDERVOETEN DIE NOG GROEIEN MOETEN

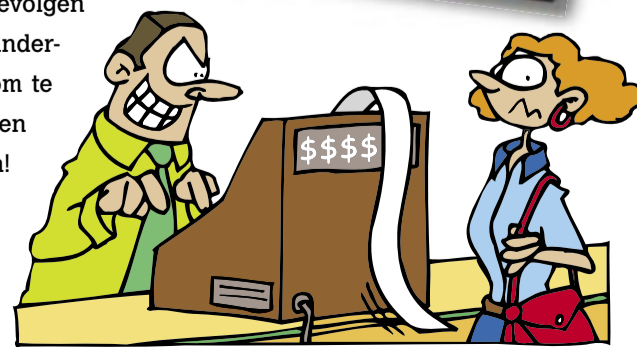
NATIONALE VOETMEETCAMPAGNE BIJ DE PASMERK WINKELIERS

UIT ONDERZOEK BLIJKT DAT MAAR LIEFST 60% VAN ALLE PEUTERS EN KLEUTERS OP NIET GOED PASSEND SCOEISEL LOOPT. HOEWEL ALLE OUDERS HET BESTE WILLEN VOOR HUN KIND, BLIJKEN DE VOETEN ER DUS NOGAL EENS BIJ IN TE SCHIETEN. EN DAT TERWIJL SLECHT PASSEND SCOEISEL EEN GOEDE ONTWIKKELING VAN DE KINDERVOET BELEMMERT, WAARDOOR TAL VAN KLACHTEN KUNNEN ONTSTAAN. NU EN LATER. OM DIT TEGEN TE GAAN ORGANISEERT DE STICHTING PASMERK IN DE PERIODE VAN 11 APRIL T/M 7 MEI 2005 DE 4^E NATIONALE VOETMEETCAMPAGNE. BIJ ALLE PASMERK WINKELIERS KUNT U DAN DE VOETEN VAN UW KINDEREN DESKUNDIG LATEN OPMETEN EN KRIJGT U ADVIES OVER HET BEST PASSENDE SCOEISEL. GRATIS UITERAARD.



GEEN BANGMAKERIJ

In deze krant wordt onder andere beschreven wat de gevolgen kunnen zijn van langdurig lopen op slecht passend kinderschoeisel. We doen dat niet om u bang te maken, maar om te helpen problemen te voorkomen. Want ook bij kindervoeten geldt de aloude waarheid: voorkomen is beter dan genezen! En voorkomen is zo makkelijk: gewoon de voeten van uw kind goed en nauwkeurig op laten meten en u laten adviseren over het best passende schoeisel. Dat kan bijvoorbeeld bij uw PasMerk winkelier.





METEN IS WETEN

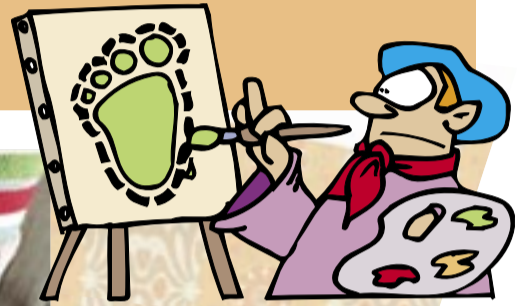
Bij het passen van schoenen, wordt vaak alleen de lengte van de voet gemeten. Als er al gemeten wordt, want er zijn nog steeds schoenverkopers die menen te kunnen zien welke maat een voet heeft. Of men doet een schoen aan, duwt eens op de neus en als deze indeukt is het goed. Of men doet een vinger achterin de schoenen, is er voldoende ruimte dan past de schoen. Was het maar zo simpel. Juist bij kindervoeten is nauwkeurig meten een noodzaak, vooral ook de breedte. Ongeveer 51% van alle kinderen heeft een gemiddelde wijdtemaat voet. Zo'n 32% heeft een smalle voet en zo'n 17% juist een brede voet. Veel winkels hebben hun assortiment afgestemd op de gemiddeld brede voet. Maar dat betekent dus dat de kans maar liefst 50% is dat uw kind geen goed passende schoenen krijgt in zo'n winkel. Ga daarom altijd naar een winkel met kinderschoenen in verschillende wijdtematen. En met deskundig personeel dat weet hoe je een kindervoet meet. U vindt het bij de PasMerk winkelier. Daar worden de voeten van uw kind goed gemeten, in de lengte én de breedte, zodat écht passend schoeisel kan worden geadviseerd. En passend schoeisel bestaat uit schoenen die de voorvoet soepel omsluiten, zo'n anderhalve centimeter langer zijn dan de langste teen en met een goede hiel- en wreefsluiting.

De eerste schoentjes pas na de eerste stapjes

Doe uw kindje niet te snel schoentjes aan. Babyvoetjes zijn zó buigzaam en vervormbaar, dat ze het beste af zijn met zoveel mogelijk bewegingsvrijheid.

Sokjes kunnen de ontwikkeling zelfs al belemmeren. In het begin zijn blote voetjes dus het allerbeste. De vetkussentjes op de voetjes houden baby's voetjes warm, ook al voelen ze van buiten misschien een beetje koud. Bent u toch bang dat ze te koud worden, kies dan voor niet knellende sokjes, liefst met anti-slipzooltjes. Wanneer uw kindje een week of drie zelfstandig kan lopen, wordt het tijd om de eerste schoentjes

te kopen. Die schoentjes moeten de voetjes zoveel mogelijk bewegingsvrijheid geven. De eerste schoentjes dienen daarom soepel, licht en buigzaam te zijn en moeten de tenen veel ruimte geven, zodat deze grijpbewegingen kunnen maken. Kies bij voorkeur ook voor een ventilerend materiaal, zodat de voetjes kunnen "ademen". Dus geen plastic of kunstleer, maar liefst echt leer. En natuurlijk mag het zooltje niet te glad zijn, om onnodige glijpartijen te voorkomen. Overigens leert uw kindje het beste lopen op een ondergrond die ook niet al te glad is, zoals tapijt, zand of gras.



EEN TECHNISCH MEESTERWERK

Van alle botten in een menselijk lichaam, zit maar liefst 25% in de voeten! Niet voor niets noemde Leonardo da Vinci de voet al een technisch meesterwerk. Elke voet telt 28 botten, die op hun plek blijven en worden bestuurd door 107 banden en 19 spieren. Een complex bouwwerkje dus, zo'n voet.

Meisjesschoenen TOP 5



VERANTWOORD ÉN MODIEUS

Wie nu zelf kinderen heeft en over kinderschoenen nadenkt, herinnert zich waarschijnlijk de 'verantwoorde kinderschoenen' van vroeger. Helaas waren dat maar al te vaak onmodieuze gezondheidsstappers. Tegenwoordig echter heeft u een grote keuze uit tal van soorten, kleuren en modellen. De 'goede schoen' is tegenwoordig ook een modieuze schoen! Om het uiterlijk hoeft u het dus niet te laten, want verantwoord schoeisel kan heel goed eigentijds zijn. Kom maar eens kijken en passen bij de PasMerk-winkelier. Wel eerst even de voeten laten meten natuurlijk.

DE VOET IS DE BASIS

De voet is letterlijk de basis van het lichaam. Met slechte schoenen is de voet echter ook de basis van vele lichaam- en houdingproblemen. Volgens revalidatie-arts Wilco Blanken zijn vooral tere kindervoeten zeer gevoelig voor slecht schoeisel. Het kan leiden tot relatief 'milde klachten', als ingegroeide teennagels, blaren, voetschimmel en/of zweetvoeten. Maar ook ernstige klachten kunnen zich ontwikkelen wanneer kinderen te lang op slecht (passend) schoeisel lopen. Te grote schoenen kunnen leiden tot een holvoet, met hoge wreef en sterk gebogen voetsgewelf. Te kleine voeten kunnen een knikvoet veroorzaken, waarbij de voet iets naar binnen knikt doordat spieren en banden zijn verslapt. Ook kunnen verkeerd gevormde schoenen leiden tot een zogenaamde knok, waarbij de tenen in een afwijkende stand worden gedwongen, met bijvoorbeeld hamertenen als gevolg. Met goede schoenen nú, voorkomt u veel problemen later.



5 REDENEN WAAROM KINDEREN PASSENDE SCHOENEN NODIG HEBBEN

Een kindervoet is volop in ontwikkeling en verdient daarom constant alle aandacht.

Kindervoeten bestaan voor het grootste gedeelte nog uit kwetsbaar kraakbeen, dat makkelijk kan misvormen.

Slecht passende schoenen kunnen de voet vervormen, wat pas duidelijk wordt als uw kind iets ouder is.

Slecht passend schoeisel verstoort de natuurlijke loopbeweging en de stand van de voet, en daarmee de hele lichaamshouding.

Kinderen hebben een hoge pijngrens en kunnen daarom zelf moeilijk aangeven of schoenen vervelend zitten of te klein zijn.