

40 kinderschoenen

tekst Petra Schouten fotografie Frank Brandwijk styling Marjolein Vonk

die voetjes kunnen best wat hebben

Kinderschoenen hoeven echt niet peperduur te zijn, **zegt de kinderorthopeed.**

Goedkope kinderschoenen die niet of nauwelijks steun bieden zijn niet per definitie slechter voor de ontwikkeling van kindervoeten dan oerdegelijke leren stappers met een spekkool. 'Stevige schoenen zijn in bepaalde situaties wel handiger', legt dr. Allard Hosman uit. Hij is als Chef de Polyclinique Orthopedie en kinderorthopeed verbonden aan het UMC St Radboud in Nijmegen. 'Stevig schoeisel biedt meer comfort. En het beschermt de voeten beter tegen stoten, doorns en andere gevaren. Maar wetenschappelijk is vastgesteld dat juist soepel schoeisel de natuurlijke ontwikkeling van kindervoeten het minst schaadt – al is het bewijs daarvoor wel dun.'

Dat geldt natuurlijk allemaal voor gezonde kindervoeten, haast de orthopeed zich te zeggen. Heeft je kind een afwijkende voet, zoals een platvoet, klompvoet, holvoet of scheefstand van de voorvoet, dan zijn stevigere stappers, al dan niet voorzien van een speciale inlegzool, soms een must.

ruimte
voor
teentjes

Controleer altijd of een schoen genoeg ruimte laat voor de tenen van je kind. Drukken met je duim om te voelen of de tenen de schoenneus raken, is prima. Wat ook kan: zet je kind op een wit papier en teken zijn voetafdruk. Tel een dikke centimeter op bij de langste teen en knip uit. Kijk dan of de afdruk in de schoen past: duw hem goed naar beneden en haal hem er weer uit. Is de zij- of voorkant van de afdruk gepluimd, dan zijn de schoenen te nauw.

Waar ouders vooral op moeten letten, benadrukt de kinderorthopeed, is dat hun kind goed passende schoenen aan zijn voeten heeft. 'Te nauwe schoenen kunnen pijnlijke drukpunten veroorzaken en leiden tot ingegroeide teennagels. Loopt een kind langere tijd op te kleine schoenen, dan kan dat de voeten vervormen, waardoor een kind een verstoord looppatroon krijgt, of zelfs vervormde voetgewrichten. Een extreem voorbeeld zijn de lotusvoetjes bij Chinese vrouwen vroeger. Die voeten werden in strakke windsels gewikkeld waardoor ze in een absurde vorm vergroeiden.' Te klein is dus niet goed, maar te groot ook niet. 'Als een schoen niet goed aansluit, kan de voet gaan schuiven. De kans is dan groot dat een kind zich verzwikt.'

koop er twee

Kinderschoenen zijn behoorlijk prijzig en gaan doorgaans maar één seizoen mee. Zijn schoenen van imitatieleer een goede optie? Ze zijn goedkoper en zien er vaak net zo leuk uit. 'Het nadeel van kunststof kan zijn dat het niet ademt', zegt Hosman. 'Heeft je kind aanleg voor zweetvoeten, dan loopt het in kunstleeren of plastic schoenen al snel te soppen, zeker op een warme dag.' Ook gedijen micro-organismen zoals schimmels en bacteriën het best in vochtige, warme schoenen, met



Wat te doen als je killer heels killing vindt? Ballerina's dragen hoeft niet in Beverly Hills: daar helpen de plastisch chirurgen je graag aan smallere voeten.

kinderschoenen 41

kans op huidbeschadigingen op de koop toe. 'Vandaar dat het verstandig is om je kind twee paar schoenen afwisselend te laten dragen', tipt Hosman. 'Een schoen heeft namelijk minstens een etmaal nodig om zijn vocht kwijt te raken.'

op pumps naar de disco

Wil je 4-jarige op haar prinsessenhakjes naar een verkleedpartijtje, of je puberdochter op pumps naar de disco? Geen punt, vindt de orthopeed. Maar verder dan dat moet het niet gaan. 'Het is heel onverstandig om voeten tijdens de groeifase in een andere stand te dwingen. Laat je je dochter regelmatig op hakken lopen, dan is de kans groot dat ze op latere leeftijd voetklachten ontwikkelt.' Met flipflops heeft Hosman minder moeite: 'Op blote voeten lopen – want dat is in feite wat

'DE JUISTE MAAT, DAT IS HET ALLERBELANGRIJKST'

je doet op slippers – is goed voor de ontwikkeling van de voet. Plastic slippers zijn zeker niet slechter voor de ontwikkeling van een kindervoet dan gezondheidssandalen, want ook tijdens het dragen van steviger slippers komt bij elke stap de hiel los van de ondergrond.' Het nadeel van goedkope slippertjes is wel dat ze, op de voetzool na, geen enkele bescherming bieden. 'Ze zijn dus prima voor naar het strand, in het zwembad of in de tuin, maar wil je een flink stuk gaan wandelen met je



miss perfect legt uit

Tussen elke schoenmaat zit 6,6 millimeter verschil. Kindervoeten groeien één à twee maten per jaar. Dat gaat niet altijd geleidelijk; voeten kunnen ook ongemerkt flink groeien. Tot je kind een jaar of vier is, groeien de voeten behoorlijk snel: gemiddeld elke vier maanden één maat. Tussen vier en zes jaar komt er elke zes maanden een maat bij, en van zes tot acht jaar groeien ze ongeveer iedere acht maanden een maat. Daarna neemt de groei nog wat af, waarna de voeten in de pubertijd weer een groeisput kunnen krijgen.

kinderen, dan hebben de voeten meer bescherming nodig.' Volgens menig schoenenverkoper is het onverstandig om schoenen die al zijn gedragen door te geven aan een broer of zus. 'Onzin', vindt Hosman. 'Als de schoenen niet versleten zijn, is daar niets mis mee. Broertjes of zusjes in de leeftijd van twee tot vijf jaar kun je zonder problemen op de schoenen van een oudere broer of zus laten lopen. Mits de voeten van de kinderen dezelfde vorm hebben en de oudste geen last had van voetinfecties, zoals voetschimmels.' Van tweedehandsschoenen via Marktplaats of andere kanalen is de orthopeed geen voorstander: 'Je weet niet wie de drager is geweest.'

gespreide teentjes

De eerste levensjaren zijn de botten in een kindervoet nog niet geossificeerd, wat betekent dat er nog geen kalk in zit. Om gezonde voeten goed te laten ontwikkelen, is het in deze fase belangrijk dat ze de ruimte krijgen. Goede schoenen moeten volgens Hosman zo lang zijn, dat de voet van je kind zich in de lengte en de breedte kan ontwikkelen. Tenen moeten zich kunnen spreiden, kunnen buigen en bewegen en de voetzool moet ongehinderd kunnen afwikkelen. Een harde schoenzool die moeilijk buigt, kan vooral bij jonge kinderen leiden tot een verkeerd looppatroon. 'Ik vergelijk het altijd met skischoenen, die ook niet meegeven. Je wikkelt dan af in de schoen en dat loopt behoorlijk onhandig', legt Hosman uit. 'Voeten hebben we niet voor niets. Worden de voeten van een kind beperkt, dan kan het ze niet goed gebruiken. Dat betekent niet dat de voeten meteen beschadigen, maar je kind kan pijn krijgen of een looppatroon ontwikkelen dat niet optimaal is. Dat pleit dus voor goed passend schoeisel.' Loopt je kind een tijdje op verkeerde schoenen, dan is dat geen ramp. 'Voor je het weet is het eruit gegroeid. En een nieuw paar betekent nieuwe kansen.'

