



13. je voeten en schoenen

Zo zorg je goed voor je voeten

- Kijk elke dag of je voeten er goed uit zien. Let vooral op de onderkant van je voet. Let bijvoorbeeld op veel eelt, rode plekken of wondjes.
- Was je voeten elke dag.
- Droog je voeten goed af. Ook tussen je tenen, dat is juist belangrijk!
- Is je huid week of heb je een kloofjes? Dan heb je misschien voetschimmel of eczeem. Ga dan even naar je huisarts.
- Heb je minder gevoel in je voeten? Loop dan NOOIT op blote voeten.
- Knip de nagels van je voeten recht af. Knip of scheur NOOIT de hoekjes van je nagels af.
- Draag alleen sokken die je echt goed passen. Je tenen mogen niet krom staan in je sokken als je ze aantrekt. Dan zijn ze te klein!
- Draag ook schoenen die je echt goed passen.

Dit zijn goede schoenen voor jou

Een schoen die goed past heeft de juiste lengte (natuurlijk!) maar ook de juiste breedte. Maar hoe kom je daar nou achter? Let op: ga op een stevig stuk papier staan en teken de omtrek van je voet. Teken bij je tenen 1 cm extra! Knip deze omtrek uit. Als je deze omtrek zonder al te veel kreukels goed in je schoen kunt schuiven, is de maat goed.

Hieronder staat waar je verder nog op moet letten:

- De voorkant van je schoen moet hoog genoeg zijn. Heb je klauw- of hamertenen? Dan is dit extra belangrijk.
- De achterkant van je schoen waar je hiel zit, moet lekker stevig zijn.
- Het is voor jouw voeten het beste als de schoen een veter- of klittenbandsluiting heeft op de wreef (dit is de bovenkant van je voet op het hoogste punt).
- De zool van je schoen, en zeker bij de hak, moet breed zijn. Verder moet de hele zool stevig zijn. Vooral ook tussen de hak en de voorkant van de schoen.
- Als je loopt moet de schoen aan de voorkant van je voet (een stukje achter je tenen) meebuigen.



- Koop je schoenen aan het eind van de middag (je voeten zijn dan vaak een beetje dikker!) en niet 's ochtends vroeg.