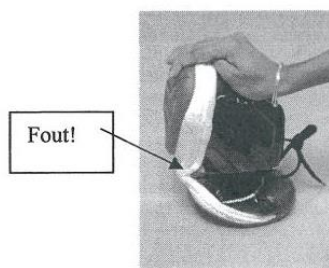
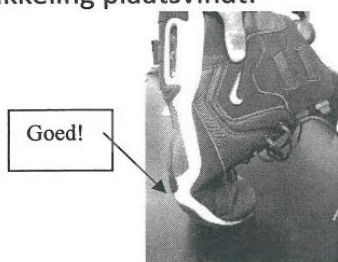
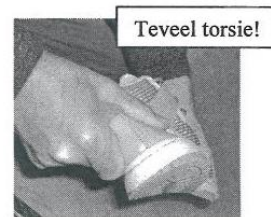


## STANDAARD SCHOENADVIES

1. De schoen moet de juiste lengte en breedte hebben. Controleer dit door een uitgeknipte omtrek van de voet (+ 1 cm extra lengte aan de voorzijde) in de schoen te schuiven. Dit moet zonder al te veel kreukels in en uit de schoen te schuiven zijn.
2. De teenbox (= voorzijde van de schoen) moet voldoende hoogte hebben. Dit geldt vooral bij het bestaan van klauw- of hamertenen.
3. De schoen moet bij voorkeur op de wreef gesloten kunnen worden door middel van een veter- of klittenbandsluiting.
4. Het hielstuk (= contrefort van de schoen) dient stevig te zijn.
5. De hakhoogte van de schoen mag maximaal 2-3 cm zijn.
6. Het draagvlak van de schoen (en zeker dat van de hak) dient breed te zijn.
7. De schoen moet daar buigen, ter hoogte van de voorvoet, waar de afwikkeling plaatsvindt:



8. Het gedeelte van de buitenzool tussen hak en bal van de voet moet stevig zijn en bestand zijn tegen torsie (= draaien in de lengterichting)
9. Koop schoenen aan het eind van de middag en niet 's morgens vroeg



10. Het dragen van sportschoenen is goed voor kwetsbare voeten!
11. Bij twijfel: laat schoenen controleren door een podotherapeut