



## **Praktische tips voor goed passende schoenen**

Studies hebben aangetoond dat de meerderheid van de kinderen schoenen draagt die te klein zijn. Een onderzoek uit 2009 toonde voor het eerst aan dat slecht passende schoenen kunnen leiden tot blijvende schade aan voeten en gewrichten bij kinderen.

Kan het aantal kinderen met te kleine schoenen worden verminderd als ouders op gezette tijden worden voorzien van informatie en praktische tips?

Een regionale zorgverzekeraar en het onderzoeksteam van Meetmaatje hebben een gezamenlijk project uitgevoerd om erachter te komen.

In oktober 2016 testten onderzoekers de pasvorm van kinderschoenen in vijf kleuterscholen. Ouders werden op de hoogte gebracht van de resultaten en in de loop van de komende maanden kregen zij regelmatig informatie over de pasvorm van kinderschoenen. Een jaar later werden follow-upmetingen uitgevoerd. Na een jaar van educatief werk, bleken meer van de kinderen schoenen te dragen die goed passen.

Hieronder hebben we de drie belangrijkste tips samengesteld om ervoor te zorgen dat kinderschoenen goed passen:

### **1. Maak een kartonnen sjabloon**

Voor een goede pasvorm moeten kinderschoenen ten minste 12 mm en niet meer dan 17 mm langer zijn dan de voet van het kind. Deze extra ruimte is nodig om de tenen van kinderen de ruimte te geven die ze nodig hebben om te bewegen. Natuurlijk moeten schoenen ook goed passen rond de hiel en bal van de voet, om te voorkomen dat de voet uit de schoen glijdt tijdens het lopen of rennen.

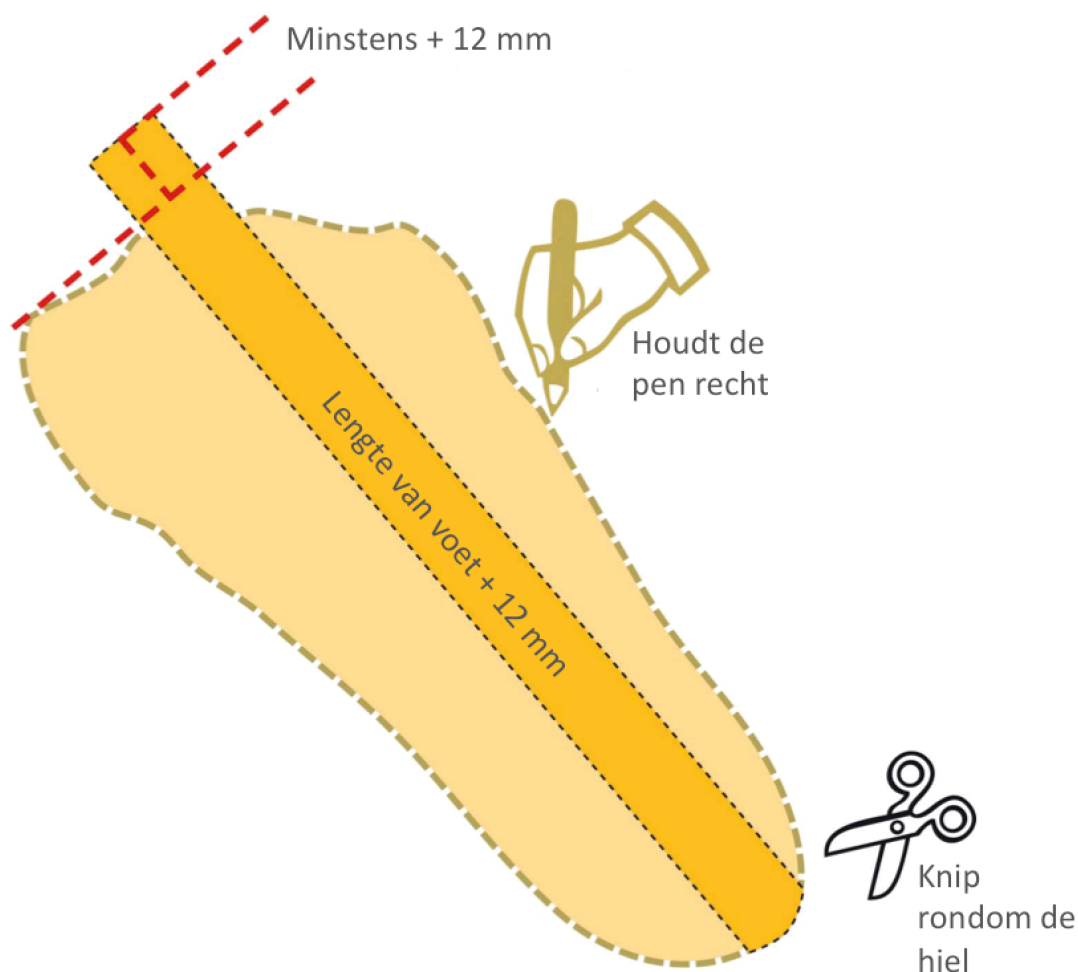
Het is niet altijd gemakkelijk om een schoen te vinden die past, omdat de kindervoeten soms te smal zijn voor één paar, maar te breed voor de volgende. De enige optie is om verschillende modellen te blijven proberen totdat je er een vindt die past.

Maar pas op: vertrouw niet op schoenmaten! Schoenen met bijvoorbeeld maat 30 op het label, hebben meestal alleen de binnen lengte van maat 27 en soms zelfs van een maat 26 of 25. Daarom raden we aan de binnen lengte van schoenen zelf te meten.



Zo werkt het:

- Laat uw kind op een stuk karton staan en volg de contouren van de voet.
- Voeg minimaal 12 mm toe aan het langste punt van de omtrek.
- Knip een strook van ongeveer 2 vingers breed uit het midden van de omtrek, zoals hieronder wordt getoond. Als de strip zonder te buigen in de schoen past, is de schoen lang genoeg.



## 2. Schoenen online kopen

Wanneer u schoenen online koopt, krijgt u meestal alleen numerieke schoenmaten ter referentie. Aangezien schoenmaten bijna altijd onnauwkeurig zijn (en de schoenen meestal veel te klein in lengte zijn), is de kans op fouten onvermijdelijk. Om dit te voorkomen, vraagt u de online verkoper om u de exacte binnen lengte (in millimeters) te geven van het model dat u wilt kopen. Als genoeg ouders hiermee beginnen, zullen winkels beseffen dat ze deze informatie moeten verstrekken en je kunt er zeker van zijn dat je kind voldoende ruimte heeft voor een gezonde pasvorm.



Zo werkt het:

- Laat uw kind op een stuk karton staan en meet de lengte van de voet (markeer de hiel en de langste teen).
- Neem de lengte in millimeters van de langere voet en voeg 17 mm toe. Dit is de ideale lengte voor een gezonde pasvorm in nieuwe schoenen.
- Kies het paar dat u wilt kopen in de online winkel van uw keuze en stuur een e-mail naar de verkoper met de vraag om de exacte lengte van de schoenen die u wilt kopen.
- Ter info: het verschil van 2-3 mm is niet het einde van de wereld - we hebben kinderen gezien die schoenen dragen die tot 20 mm langer zijn dan hun voeten die nog steeds perfect passen, omdat ze goed om de hiel en de bal van de voet passen. Dit werkt het beste in schoenen waarmee u de pasvorm goed kunt aanpassen, bijvoorbeeld met klittenbandsluitingen. En als uw kind helemaal verknocht is aan een paar schoenen met slechts 15 mm extra ruimte, is dat ook geen probleem. Afhankelijk van de leeftijd van het kind en hoe snel ze groeien, kan het zijn dat ze alleen wat minder lang passen (zie nr. 3 hieronder).

### 3. Hoelang passen nieuwe schoenen?

Gemiddeld groeien de voeten van kinderen als volgt:

- 1 - 3 jaar: 1,5 mm per maand
- 3 - 6 jaar: 1 mm per maand
- 6 - 10 jaar: 0,8 mm per maand

Dat maakt het gemakkelijk om te berekenen hoe lang nieuwe schoenen zullen passen. Het enige wat u hoeft te doen is de lengte van de voet van uw kind meten, 12 mm toevoegen en deze meting noteren. Meet vervolgens de binnen lengte van de schoen (met een strook karton of de plus12 voet- en schoenmeter). Afhankelijk van de leeftijd van uw kind, is het eenvoudig om te berekenen hoe lang de schoenen voldoende ruimte blijven bieden voor een gezonde pasvorm.

Zo werkt het:

Voorbeeldberekening voor een 4-jarig kind:

- Voetlengte: 160 mm + 12 mm extra vrije ruimte = 172 mm
- Binnenkant schoenlengte: 176 mm

Resultaat: deze schoenen passen nog ongeveer 4 maanden (op basis van een groei van 1 mm / maand)

Tip: als je eenmaal weet hoe snel de kindervoeten groeien, kun je schoenen van te voren kopen. Als uw kind bijvoorbeeld in oktober een paar hele mooi winterlaarzen ziet die hij pas in december nodig heeft, voegt u de berekende groei voor de leeftijd van uw kind toe aan de 17 mm extra ruimte die is vereist voor nieuwe schoenen.

Voorbeeldberekening voor een 4-jarig kind:

- Voetlengte in oktober: 160 mm + 17 mm extra ruimte voor nieuwe schoenen = 177 mm
- Binnenzijde schoenlengte in oktober: 179 mm

Verwachte voetlengte in december: 162 mm (+ 17 mm extra spatie = 179 mm)