

# Schoenadviezen

## Tips bij het kopen van nieuwe schoenen

- Neem de tijd. Koop schoenen nooit overhaast. Twijfelt u? Koop dan niet of vraag of u ze thuis mag uitproberen.
- Past u altijd beide schoenen in de winkel. De ene voet is meestal langer dan de andere. Koop de schoenen altijd op de langste voet.
- Kies een kwaliteitsschoen van leer met 2-3 cm hakhoogte, een stevig contrefort (hielomvang) en een sluiting (veters). Dus liever geen instapmodel.
- De schoen moet de juiste lengte en breedte hebben. Dat lijkt logisch maar – let op – wanneer u ouder wordt, kunnen uw voeten platter worden en dus langer en breder. Hierdoor kunt u aan een andere schoenmaat toe zijn.
- Let op stiksels – ook aan de binnenzijde van de schoen! Ze kunnen drukplekken veroorzaken. Stiksels rekken niet.
- De tenen moeten recht naast elkaar kunnen liggen en moeten nog kunnen bewegen.
- De schoen loopt nooit in de lengte uit!
- De binnenlengte van de schoen moet bij volwassenen 5 mm en bij kinderen 15 mm langer zijn dan de voetlengte.
- Pas uw nieuwe schoen in de winkel altijd met uw inlay (steunzool).

Eveline van der Meulen

[www.podotherapiesneek.nl](http://www.podotherapiesneek.nl)

0515 411271