

Beste opvoeders,

Bewegen is essentieel voor de ontwikkeling van een peuter.

Door te lopen, klimmen en spelen ontwikkelt een kind zijn evenwicht, spierkracht en coördinatie.

Thuis blootsvoets lopen is hierbij zeer waardevol: het stimuleert de natuurlijke ontwikkeling van de voeten en verbetert het gevoel voor balans.

Buitenshuis is goed schoeisel belangrijk. Schoenen moeten goed aan de voet passen, niet te klein maar ook niet te groot.

Maat schoen

Een tip om een goede maat schoen te kopen is de volgende:

Teken de omtrek van de voet op een vel karton en knip deze uit en neem deze mee naar de schoenenwinkel.

De voorvoet moet voldoende ruimte hebben en de afdruk van de voet moet binnen de omtrek van de binnenzool liggen. Leg deze vervolgens in de gewenste schoen. Of haal de binnenzool van de nieuwe schoen eruit en kijk of de maat overeenkomt met het karton. Als de vorm plat in de schoen kan liggen en er nog enige ruimte aan de voorkant te voelen is, dan is de pasvorm goed.

Comfortabel, voldoende steun en flexibel

De schoen moeten uiteraard comfortabel zitten, voldoende steun bieden en tegelijk flexibel zijn, zodat de voet natuurlijk kan bewegen. Zo krijgt de peuter het vertrouwen om vrij en actief te bewegen.

Qua steun is het hielgedeelte van de schoen belangrijk, deze moet de hiel goed omvatten waardoor de schoen stevig en passend aanvoelt. De schoen kan eventueel een kleine hakverhoging hebben.

Qua flexibiliteit is de zool belangrijk: de zool kan het best wat zacht en verend zijn, zodat het comfortabel loopt. Een te zachte zool is echter niet goed, omdat dit ten koste gaat van de stabiliteit en de kans op verzwikken van de enkel hierdoor verhoogt.

De zool kan het best wat zacht en verend zijn, zodat het comfortabel loopt. Een te zachte zool is niet goed, omdat dit ten koste gaat van de stabiliteit en de kans op verzwikken van de enkel hierdoor verhoogt. Een brede zool geeft de schoen meer stabiliteit.

Veters of klittenband

Om de voet goed in de schoen te kunnen vasthouden en slippen in en uit de schoen te voorkomen, is het nodig de schoen stevig te kunnen sluiten over de gehele wreef. Dit gaat het best met een vetersluiting, maar klittenband vormt een goed alternatief.

Jenneke Knaap van Fysiotherapie Geertruidenberg