

## De kinderschoen

Het is aan te raden kinderen die nog niet lopen of net beginnen ruime/soepele schoenen te laten dragen. Op het moment dat ze echt gaan lopen, dienen de schoenen aan bepaalde eisen te voldoen:

- een stevig en goed omsloten contrefort (hielpartij);
- hoge wreefsluiting, om schuiven in de schoen te voorkomen;
- voldoende lengtetoegeft, voor de groei en afwikkeling van de voet;
- juiste breedte;
- geen hak of een lage brede hak;
- een buigzame loopzool voor de afwikkeling van de voet t.h.v. de bal van de voet.

## Verwijzing en vergoeding

Met ingang van 1 augustus 2011 heeft u geen verwijfsbrief meer nodig van de huisarts of specialist om een afspraak te maken bij een podotherapeut. Nu de verwijzing via huisarts of specialist niet meer noodzakelijk is, worden er bij de patiënten die recht-



streeks in de praktijk komen, een screening uitgevoerd om vast te stellen of het klachtenpatroon wel of niet onder de behandelbevoegdheid van de podotherapeut valt. Als dit wel zo is, dan kan de podotherapeut starten met het podotherapeutisch onderzoek. Zo niet, dan moet de podotherapeut de patiënt naar de huisarts verwijzen voor verder onderzoek. De podotherapeut zal de huisarts blijven informeren en eventuele andere behandelaren of andere disciplines.

De hoogte van de vergoeding is verschillend per verzekeringsmaatschappij en per polis. Informeer vooraf naar de voorwaarden bij uw zorgverzekeraar.

Voor meer informatie:

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

Lid van/aangesloten bij:



Uitgave: januari 2013

# Podotherapie en de KINDERVOET



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

Gezondheidscentrum  Nieuw Rijswijk  
Schaapweg 10<sup>c</sup>, 2285 SP Rijswijk  
Telefoon: 070 394 58 84  
[www.sportpodotherapie.nl](http://www.sportpodotherapie.nl)  
[info@sportpodotherapie.nl](mailto:info@sportpodotherapie.nl)

## VOET- EN BEWEGINGSSPECIALISTEN BIJ UITSTEK

### Wat doet een podotherapeut?

Een podotherapeut behandelt voetklachten en klachten die voortvloeien uit het niet goed functioneren van het bewegingsapparaat. Een podotherapeut houdt zich voornamelijk bezig met niet-operatieve correcties aan de voeten, nagels en tenen en besteedt veel aandacht aan de oorzaak van een probleem.

### Waarom deze brochure?

In deze brochure vindt u in het kort enkele therapiemogelijkheden en mogelijke indicaties. In de praktijk is het klachtenbeeld zeer divers en is deze brochure te beperkt om alle mogelijkheden op te sommen.

### De ontwikkeling van de kindervoet

De kindervoet kan niet vergeleken worden met de volwassen voet. Na de geboorte zijn nog niet alle botstructuren in de voet aanwezig en tevens werken niet alle voet- en beenspieren optimaal. Dit heeft tot gevolg dat voetjes van zuigelingen vaak een platte vorm vertonen, mede doordat er onder de voet een dik vetkussen zit. Baby's trappelen graag met hun voetjes, hierdoor worden de voetspieren geprikkeld in hun ontwikkeling. Te strakke sokken, te

kleine schoenen of te strak ingestopte dekens mogen dit niet belemmeren. Rond het eerste levensjaar zal een kind zijn eerste stapjes wagen. Zodra een kind zijn eigen lichaamsgewicht kan dragen, zal het uit zichzelf gaan staan en lopen. Dit mag niet overdreven gestimuleerd worden!

Als een kind de voeten belast, zien we geleidelijk een verandering in de stand van de voeten en benen. Eerst staan de voeten ver uit elkaar met de benen in O-stand. Met vallen en opstaan worden de spieren getraind en de tred zekerder. Rond het 2e en 3e jaar verandert de O-stand zich in een X-stand van de benen, tevens vallen de voeten in deze fase vaak nog opvallend naar binnen. Vanaf ongeveer het 5e levensjaar gaan de benen weer een rechte vorm aannemen.

### Werkwijze

De podotherapeut begint het onderzoek met een vraaggesprek met het kind en de ouders naar aanleiding van de zorgvraag. Daarna worden de bewegingsmogelijkheden van de gewrichten beoordeeld. Zowel in zithouding als tijdens het staan en lopen worden specifieke bewegingen van voeten en benen getest. De bevindingen, dynamische analyse van het lopen m.b.v. computers, videoanalyse, conclusies en het behandelplan van de podotherapeut worden besproken met de patiënt en gerapporteerd aan de huisarts. Indien nodig worden andere disciplines ingeschakeld en/of behandelingen op elkaar afgestemd.

### Doel

Door tijdig handelen van een podotherapeut kunnen bestaande pijnklachten vaak verholpen worden en/of afwijkende voet-, been- of teenstanden tijdens de groei gecorrigeerd worden.

### Indicaties

- Overmatig struikelen;
- Niet lang kunnen lopen;
- Hielklachten;
- Afwijkende/kromme teenstand;
- Knie-, heup-, en rugklachten;
- Pijn tijdens en na het sporten;
- Vermoeidheid of pijn in de voeten en/of benen;
- Zorgwekkende familiale afwijkingen.

### Therapiemogelijkheden

- Zooltherapie ter correctie van de voeten;
- Zooltherapie ter verbetering van de functie van de voeten;
- Siliconen orthese, hulpmiddel om teenstandafwijkingen te corrigeren;
- Advies m.b.t. spieroefeningen;
- Schoenadvies.