





# Happy feet

Zijn goedkope gympies even goed als Birkenstocks? Mogen kleine meisjes hakken dragen? Waar let je op als je schoenen koopt? Wat doe je aan zweetvoetjes? De meest gestelde vragen over voeten in de groei. Plus: 5 keer fitness voor happy feet.

Tekst: Marjolein van Rest | Fotografie: Getty Images

## WANNEER ZIJN KINDERVOETEN UITGEGROEID?

Kindervoeten groeien in de eerste twee, drie jaar het hardst. Meisjesvoeten bereiken vaak na anderhalf jaar al de helft van de lengte die ze als volwassen voet zullen hebben. Na het derde jaar neemt de groei langzaam af, al worden kindervoeten de eerste twaalf jaar toch elk jaar bijna een centimeter groter. In de puberteit neemt de groeisnelheid weer toe en worden ook de verschillen zichtbaar tussen jongens- en meisjesvoeten.

## Kunnen goedkope schoenen kwaad?

Uit onderzoek blijkt dat maar liefst 60 procent van alle peuters en kleuters op niet goed passende schoenen loopt. Bovendien oefenen plastic kleppertjes met glitters, veertjes en hakken op veel kleine meisjes een onweerstaanbare aantrekkingskracht uit. En ach, ze kosten maar een paar euro, dus waarom zou je ze niet kopen? Nu en dan beroerde schoenen dragen kan inderdaad niet heel veel kwaad. Als het maar beperkt blijft tot af en toe.

Voeten in de groei kunnen makkelijk vervormen door slecht passende schoenen. Als die regelmatig of zelfs bijna altijd worden aangetrokken, kunnen slechte schoenen wel degelijk veel kwaad. Het dragen van slecht passend schoeisel verstoort de natuurlijke loopbeweging en de stand van de voet en daarmee de hele lichaamshouding. Het kan zorgen voor vergroeiingen van de voet en pijn aan voeten, heupen en rug. Zie ook de checklist op pagina 62.

## HOE GOED ZIJN 'GEZONDHEIDSSCHOENEN'?

Lange tijd werd er gedacht dat goede schoenen gevormd moesten zijn, om de voetboog meer steun te geven. Onderzoek heeft uitgewezen dat dat helemaal niet nodig is. Voetspieren worden lui van al te veel ondersteuning. Zeker kindervoeten die nog volop in ontwikkeling zijn, hebben genoeg aan een plat voetbed. Op die manier worden de voetspieren meer aan het werk gezet. Gezondheidssandalen hebben vaak wel een goed doordacht voetbed. Het nadeel is dat ze open zijn aan de achterkant, waardoor de voet te veel slijpt en niet genoeg steun krijgt bij de hiel. ▶

## '60 Procent van de peuters en kleuters loopt op niet goed passende schoenen'

### CHECKLIST: WAAR LET JE OP BIJ NIEUWE SCHOENEN?

- ✔ **Laat regelmatig de lengte én de breedte van de voeten van je kind opmeten** bij een (kinder)schoen-specialist. Kindervoeten groeien snel: gemiddeld zo'n twee tot soms drie maten per jaar tot ze 12 jaar zijn.
- ✔ **Koop bij voorkeur schoenen van een ademend materiaal**, zoals leer.
- ✔ **Bij de langste teen** (meestal de grote teen, maar vaak ook de tweede teen) moet er nog zo'n **tien millimeter over zijn als speling en groeiruimte**.
- ✔ **De schoen moet de hiel goed omsluiten**, zodat de voet op zijn plaats blijft.
- ✔ **De schoen moet tot aan de bal van de voet sluiten**.
- ✔ **Een soepele zool is belangrijk**, om de voet de kans te geven zich goed af te wikkelen.
- ✔ **Let erop dat de schoen niet te zwaar is** voor je kind en zo letterlijk een blok aan zijn been wordt.
- ✔ **Laat je kind in de schoenwinkel even lopen, rennen en springen** op de nieuwe schoenen en kijk hoe dit gaat.
- ✔ **Koop liever een schoen met een veter-, gesp- of klittenbandsluiting dan een instapper**. Een instapschoen loopt na enige tijd uit, waardoor de voet makkelijk kan gaan schuiven en niet meer voldoende ondersteund wordt.

### Hoe ontstaat voetschimmel?

Voetschimmel is een besmettelijke infectie, waarbij de huid jeukt en schilfert, meestal tussen de tenen. Soms vormen zich blaren. Voetschimmel wordt vaak zwemmers-eczeem genoemd, hoewel het officieel geen eczeem is.

Schimmels gedijen in warme, vochtige omgevingen, zoals zwembaden en kleedkamers. Besmetting gaat dan makkelijk via blote voeten. Kinderen met zweetvoeten krijgen sneller voetschimmel.

### HOE VOORKOM JE HET?

- **Laat je kind badslippers** dragen in warme, vochtige openbare ruimten.
- **Droog na het douchen de voeten goed af** - vooral tussen de tenen.
- **Gebruik talkpoeder of zinkzalf** als je kind zweetvoeten heeft.
- **Laat je kind elke dag schone, katoenen sokken dragen**, en bij voorkeur leren schoenen.

### WAT HELPT BIJ VOETSCHIMMEL?

- Gebruik een **antischimmelcrème** van de drogist.
- **Was sokken op 60 graden** om de schimmel te doden.
- **Raadpleeg eventueel huisarts of dermatoloog**.

### WAAROM KUNNEN MEISJES GEEN JONGENSSCHOENEN DRAGEN?

**Bij meisjes** beginnen de voeten, net als de rest van hun lichaam, eerder met een groeispurt. Tussen ongeveer hun 11e en 14e levensjaar groeien de voeten jaarlijks met circa 1,1cm.

**Bij jongens** zet de groei een jaar later in, maar gaat langer door. Jongensvoeten groeien door tot circa hun 16e jaar en zijn uiteindelijk groter dan meisjesvoeten.

Dat de voeten langer worden, wil niet automatisch zeggen dat ook de rest van de voet groter wordt. Er zijn duidelijke verschillen tussen jongens en meisjes: jongens hebben bredere voeten. Het verschil is seksebepaald en niet alleen afhankelijk van gewicht.

Ook hebben jongens over het algemeen een lagere voetboog, plattere voeten dus. Bij kindermaten geldt dat meisjes niet zomaar jongensschoenen aan kunnen. Door de verschillen hebben beiden seksen een eigen schoen nodig die de ontwikkeling van de voet ondersteunt.





### Kleine meisjes, hoge hakken. Mag dat?

Nee, eigenlijk niet. Voeten in de groei zouden niet in schoenen met hakken gestoken moeten worden. Zeker niet als het om hakken gaat die hoger zijn dan anderhalve centimeter: dat kan te veel druk op de voorvoet veroorzaken. De botten in kindervoeten zijn nog niet helemaal uitgehard en bestaan deels nog uit het zachtere kraakbeen. Om vergroeiingen van de botten te voorkomen is het van belang de hakhoogte tot een minimum te beperken.

Daarnaast lopen meisjes op schoenen met hakken minder stabiel en hebben ze meer kans hun voet te verzwikken of te verstuiken. Ook is spelen of rennen uiteraard lastiger op hoge hakken.

## 'Regelmatig op blote voeten lopen, vooral op zand, versterkt de voetspieren en de motoriek'

### 5 Fitnessoefeningen

- 1 TEENKNIKKEREN** Probeer met de tenen kniekers op te pakken en in een bakje te doen. Goed voor de teen- en beenspieren.
- 2 VOETJEROL** Rol met één voet een deegroller heen en weer en druk er langzaam maar zeker steeds harder op. Goed voor het krachtiger maken van de voetboog.
- 3 DOEKFROMMELEN** Ga op een handdoek staan en verfrommel met de tenen de handdoek. Dit is goed voor de spieren van de tenen.
- 4 OOIEVAARTJE** Loop als een ooievaar met langzame, statige grote stappen en probeer het evenwicht zo goed mogelijk te bewaren. Goed voor de voet- en beenspieren.
- 5 BALLETTJETIL** Probeer met de voeten een bal op te pakken en omhoog te tillen. Goed voor het krachtiger maken van de voetboog.

Met dank aan de Kindervoetenkrant van Stichting Pasmerk

### MOET JE IETS DOEN AAN PLATVOETEN?

Vrijwel iedereen wordt geboren met platvoeten. In de loop van de kindertijd verdwijnen de zachte vetkussentjes onder de voeten en krijgen de voeten langzamerhand een hogere voetboog. Zo'n 30 procent van de schoolkinderen heeft in meer of mindere mate platvoeten. Dat hoeft geen reden tot zorg te zijn, pas rond het 12e of 13e jaar zijn de voetbogen volledig ontwikkeld. Steunzolen zijn dan nog niet nodig. Regelmatig op blote voeten lopen, vooral op zand (strand!) versterkt de voetspieren en de motoriek. Samen met goede, passende schoenen is dat voldoende om voeten op een gezonde manier te laten ontwikkelen.

Of voeten doorzakken, hangt onder meer af van de grootte van de voetbotjes en de basisspanning van de spieren. De mate van doorzakken varieert enorm en levert bij de meeste kinderen geen klachten op.

Wanneer zijn platvoeten wel een probleem? Als een kind met een doorgezakte voetboog pijnlijke voeten krijgt of vermoeidheidsklachten na het lopen, kun je overwegen bij een podotherapeut steunzooltjes te laten aanmeten. Deze kunnen de druk beter verdelen en zorgen dat de klachten verminderen. Steunzolen zorgen er echter niet voor dat de voet in de juiste vorm groeit. ►



## 'Zelfs het schattigste kindervoetje kan bij nadere inspectie een weinig vertederende lucht verspreiden'

### Hoe ontstaan zweetvoeten...

Zweten doet iedereen en overal. Zelfs het schattigste kindervoetje kan bij nadere inspectie een weinig vertederende lucht verspreiden.

Met meer dan 500.000 zweetkliertjes horen de voeten bij de zweterigste delen van het lichaam. Een voet kan per dag bijna een halve liter zweet produceren. Nu is dat op zich geen probleem; zweet bestaat voornamelijk uit water en zouten en heeft geen eigen geur. Het zijn de uitwerpselen van de bacteriën die zich op de huid bevinden die de doordringende lucht veroorzaken. Deze bacteriën voeden zich met zweet. En hoe meer zweet er is, hoe groter de aantallen bacteriën die eropaf komen.

Aangezien voeten meestal in sokken en schoenen zitten, kan het zweet ook niet makkelijk vervliegen en blijft het warm en vochtig rond de voeten.

### ...en wat kun je eraan doen?

Waarom stinken de voeten van het ene kind meer dan die van het andere? Dat heeft voornamelijk te maken met de hoeveelheid zweet die hij produceert. En met hygiëne. Aan het eerste valt niet veel te doen, aan de hygiëne gelukkig wel. Laat je kind zijn voeten regelmatig wassen. Meerdere keren per dag is vaak geen overbodige luxe. Na het wassen goed drogen, ook tussen de tenen! Strooi eventueel talkpoeder over de voetzool.

Laat hem goed ventilerende schoenen dragen en elke dag schone katoenen of wollen sokken aantrekken. Vroeger was je verzekerd van zweetvoeten als je gym schoenen droeg. Tegenwoordig zijn gympen zo gemaakt dat ze aan alle kanten ventileren en kunnen ze dus ook door kinderen met zweetvoeten gedragen worden.



## 'Schoenen half open dragen betekent slecht nieuws voor pubervoeten'



## Mijn puber heeft extreem grote voeten. Is dat normaal?

Een 13-jarige met schoenmaat 49 is niet zo heel bijzonder meer. Niet alleen worden Nederlanders steeds langer, ze krijgen ook steeds grotere voeten. Van de mannen heeft ruim 10 procent schoenmaat 46 of groter.

Voor een puber kan het lastig zijn dat zijn voeten zo snel groeien. Rond het 12e jaar zitten veel kinderen in een groeispurt. Voor hun lengte hebben ze dan echter vaak nog onvoldoende spiermassa. Als ze dan ook nog regelmatig sporten, kan de peesplaat onder aan de voet overbelast raken. Bij de aanhechting aan het bot is dan vaak

sprake van kleine haarscheurtjes. Dat uit zich in hielpijn. Rust nemen en goede therapiezolen helpen. Ook voor pubers is het belangrijk om goed passend schoeisel te dragen. En vooral om die schoenen niet halfopen te dragen. Het is misschien wel cool om de veters niet dicht te knopen, maar voor de voeten betekent het slecht nieuws. Pas rond het 17e jaar zijn voeten volledig uitgegroeid en hebben de botten hun uiteindelijke sterkte bereikt. Te veel speling en te weinig steun van de schoen in de jaren ervoor, kan op termijn voor voetproblemen zorgen. ●

### WELKE MAAT HEBBEN ZE GEMIDDELD PER LEEFTIJD?

Leeftijd	Lengte bij jongens	lengte bij meisjes
4	28	28
5	29	30
6	31	31
7	33	33
8	34,5	34
9	35	35
10	37	36
11	37,5	37,5
12	38,5	38,5

*Na het 11e-12e jaar loopt de lichaamslengte van kinderen zó uiteen, dat je niet meer kunt voorspellen welke maat ze zullen hebben op een bepaalde leeftijd.*