

De invloed van schoeisel en voetmode op de kindervoet

Aan de ontwikkeling van de baby- en kindervoet en de invloed van schoeisel en voetmode op die ontwikkeling wordt vaak te weinig aandacht besteed. Niet voor niets hebben de Nederlandse podotherapeuten als onderwerp voor de Maand van de Voet 2009 gekozen voor de ontwikkeling van de baby- en kindervoet.

Bij de geboorte is de babyvoet ongeveer 7,5 tot 10 centimeter lang en er zullen enkele botten te zien zijn als een X-foto gemaakt zou worden. Er bestaat al een voetgewelf maar door het vele vetpolster is deze vaak niet zichtbaar. In deze fase van de ontwikkeling van de voet is het belangrijk dat de voet zich ongeremd kan bewegen. Dit kan gerealiseerd worden door uw kindje zo lang mogelijk op blote voeten te laten lopen op een zachte ondergrond als tapijt, zand, gras etc. Zelfs als de baby kruipt of loopt zijn schoentjes niet nodig, behalve als ze lopen op kruipen op een harde ondergrond zoals een betonvloer, parket, etc. (Rothman, 1996)

De rol van goed passend schoeisel is zo groot dat gesteld kan worden dat na aangeboren afwijkingen, het dragen van verkeerde, dan wel niet passende schoenen en sokken de grootste oorzaak zijn van standafwijkingen in de voet. De grootste reden hiervoor is dat de kindervoet nog soepel en snel te beïnvloeden is door krachten van buitenaf, zoals de schoen en sokken. Door deze soepelheid zal het kind ook geen pijn aangeven bij het dragen van een niet passende schoen. Van alle kinderen met een voetprobleem dienen als eerste de schoenen geïnspecteerd te worden, waarbij nagegaan moet worden of de schoen passend is voor de voet. (Lorimer, 2006)

Oplettendheid is geboden bij:

Babybroekjes waarbij de voet aan de broek is genaaid. Als het voetje van de broek te klein is maar de pijpen nog niet, bestaat het risico dat de ouders niet merken dat de ruimte voor de voet beperkt is.

Elastische kousen en maillots. Maillots zijn weliswaar erg rekbaar maar een te strakke maillot (vooral een waarbij de ruimte voor de voet te klein is) heeft wel degelijk een nadelige invloed op de ontwikkeling van de kindervoet.

Gebreide kousen en sloffen. Omdat de maakwijze open is, kunnen tenen gevangen raken in een steek waardoor gangreen kan ontstaan door ischemie. Daarnaast zijn zelfgebeide kousen vaak te groot of te klein.

Het is verstandig **kindervoeten elke 2 à 3 maanden op te laten meten** en de schoenen (en sokken, kousen, maillots, slofjes, te vervangen als deze te klein zijn. Wacht niet tot een schoen versleten is. De kindervoet kan plotseling groeien zonder dat de ouders dit opmerken.

- De **groeisnelheid van de kindervoet ligt tot het 4e jaar op 1 schoenmaat per 4 maanden.**
- Van het **4e tot het 6e jaar zal de groei circa 1 schoenmaat per 6 maanden** zijn.
- Van het **6e tot het 8e jaar groeit de voet iedere 8 maanden met ongeveer 1 maat**
- en van het **8e tot het 10e jaar neemt de groei af tot 1 maat per 11 maanden.**
- In de **pubertijd groeit de voet 1 maat per 3,5 maanden.** Als een kind later de pubertijd in gaat, komt de groeipiek later op gang.

