



PODOTHERAPIE **INKA** ... OVER KINDERVOETEN

Onze podotherapeuten behandelen klachten aan uw voeten en enkels, ook bij kinderen. Tevens kunnen wij uitkomst bieden bij knie-, heup- en rugklachten die veroorzaakt worden door een afwijkende voetfunctie.

Wat zijn redenen om met een kind de podotherapeut te bezoeken?

- snel moe in voeten en benen (niet graag lopen, veel gedragen willen worden)
- veel vallen/struikelen, onhandig looppatroon
- steeds terugkomende 'groeipijn' na langer lopen
- regelmatig verzwikken van de enkels
- knieklachten
- (sport)blessures
- voeten die 'scheef' staan

Heeft u toch nog twijfels over de voetjes van uw kind of wilt u meer informatie, neem dan gerust contact met ons op!

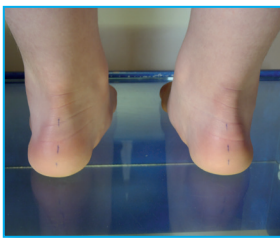


PODOTHERAPIE
INKA

Locaties in Weert, Nederweert en Budel

T. 0495 - 46 00 01 | E. info@podotherapie-inka.nl

www.podotherapie-inka.nl



De ontwikkeling van de kindervoet

Babyvoetjes zien er 'plat' uit. Tijdens de ontwikkeling van het lopen ontstaat er een x-stand van enkels en knieën. Tot 6-7 jaar is dit normaal, daarna zullen voeten en benen geleidelijk weer een rechte stand aan moeten nemen.

Bezoek onze site voor meer info!

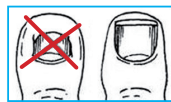
Advies over kinderschoenen

- De eerste babyschoentjes zijn zacht en soepel. Ze dienen puur ter bescherming of anti-slip. Stevige schoenen zijn pas nodig wanneer kinderen buiten gaan rennen. Zorg dan voor een stevige hielomsluiting (contrefort) om verzwikken van enkels te voorkomen.
- Laat, iedere keer, beide voeten opmeten in de schoenwinkel. Kindervoeten hebben namelijk regelmatig een groeispurt. Een goede kinderschoen heeft voldoende extra lengte voor de tenen en past bij de vorm van de voet.
- Een wreefsluiting (veters of klittenband) geeft de beste pasvorm en voorkomt glijden in de schoen. Zonder gestrikte veters of vastzittende klittenband geeft een schoen geen stevigheid!
- Een te hoge hak tijdens de groei belemmert de normale ontwikkeling. Hakhoogte tot 6 jaar is max. 1 cm. Bij oudere kinderen max. 2 cm.
- Compromissen met oude kinderen? Spreek af dat tijdens veel staan en lopen verantwoord schoeisel wordt gedragen. Bij een speciale gelegenheid kan er dan best een keer gekozen worden voor een minder verantwoorde schoen.



Wist u dat...

- ...kromme teentjes bij baby's meestal vanzelf verdwijnen bij de start van het lopen?
 - ...ingegroeiende nagels voorkomen kunnen worden door ze recht af te knippen en niet te kort?
 - ...pubers veel last hebben van ingegroeiende of gescheurde nagels?
- Niet peuteren en het verstevigen van de nagelplaat met nagelverharder kan veel problemen voorkomen.



Wij zijn aangesloten bij:



Meer weten? Bekijk onze website of volg ons op Facebook of Instagram!

