

# Weet wat u doet bij pijn aan de **kindervoet!**



Uw kind klaagt over vermoeidheid in zijn of haar voeten, heeft pijn tijdens het lopen of struikelt regelmatig. Uw podotherapeut weet raad.

Een podotherapeut is een erkend specialist op het gebied van voeten en behandelt deze klachten.

**Informatiefolder  
podotherapie en de  
kindervoet**

Deze folder is opgesteld door de NVvP



Uw Kind

**Uw kind wil of kan niet lang lopen of heeft bijvoorbeeld een afwijkende stand van zijn of haar tenen. Voor het laten onderzoeken en behandelen van deze klachten bent u bij uw — podotherapeut aan het juiste adres.**

**De podotherapeut is erkend specialist op het gebied van voeten. Hij of zij behandelt voetklachten en pijn aan de enkels, knieën, heupen en/of rug. Deze klachten ontstaan vaak door een afwijkend functioneren van de voeten en/of het looppatroon.**

#### **Over podotherapeuten**

Podotherapeuten behandelen naast voetklachten ook huid- en nagel-aandoeningen. Ook geven zij preventieve adviezen.

#### **Waar vindt u een podotherapeut?**

Een podotherapeut werkt in een:

- Praktijk voor podotherapie
- Medisch centrum, waar ook andere (para)medici werken
- Ziekenhuis met een voetenpolikliniek, voornamelijk voor diabetes mellitus patiënten

#### **Samenwerking met...**

Vaak werken podotherapeuten samen met andere zorgverleners zoals fysiotherapeuten en medisch specialisten.

#### **Kwaliteitswaarborging**

Podotherapeuten zijn erkende paramedici en voldoen aan een groot aantal kwaliteitseisen. Ze worden regelmatig op hun functioneren en kennis getoetst.

Daarnaast staan bijna alle podotherapeuten ingeschreven in het Kwaliteitsregister Paramedici en zijn vrijwel alle podotherapeuten lid van de Nederlandse Vereniging van Podotherapeuten (NVvP).

# Hoe verloopt de ontwikkeling van de kindervoet? —

## De kindervoet kan niet worden vergeleken met de volwassen voet:

### 0 - 2 jaar

Na de geboorte zijn nog niet alle botstructuren in de voet aanwezig en werken ook de voet- en beenspieren nog niet optimaal. Baby's oefenen de voet- en beenspieren door te trappelen met hun voetjes. De botten bestaan nog uit kraakbeen.

### Vetkussen onder de voeten

Onder de babyvoet zit een dik vetkussen waardoor de voet er afgeplat uitziet en een groot draagvlak heeft. In de loop van de eerste jaren verdwijnt dit vetkussen en ontstaat de voetholte.

### Eerste stapjes

Rond het eerste levensjaar (10-18 maanden) waagt een kind zijn eerste stapjes. Dit proces mag niet overdreven gestimuleerd worden. Uw kind gaat staan en lopen zodra de voet klaar is om het eigen lichaamsgewicht te dragen.

### 0-stand

Het is normaal dat de benen van uw baby een O-stand hebben. Dit vergemakkelijkt het nog onzekere voortbewegen.

### 2 - 6 jaar

Rond het tweede jaar kan een X-stand van de benen ontstaan. Meestal gaat dit tussen het zesde en het achtste jaar vanzelf over. Ook hebben kinderen in deze leeftijdsfase nog vaak platvoeten.

### 6 - 8 jaar

De stand van de X-benen herstelt zich waarna de voeten en benen recht staan. Rond deze leeftijd ontwikkelen platvoeten zich tot een normale voetboog. Tot de leeftijd van 6 tot 8 jaar is er geen reden om ongerust te zijn als de stand van de kindervoet niet overeenkomt met wat voor die leeftijd gebruikelijk is.

## — Hoe verloopt de intake?

**Door onderzoek kan de podotherapeut de (vermoedelijke) oorzaak van de klachten bij uw kind vaststellen. Het podotherapeutische onderzoek bestaat uit een aantal onderdelen. Afhankelijk van de klachten kan het onderzoek worden uitgebreid of is aanvullend onderzoek nodig.**

### **Podoscoop**

Een podoscoop is een lichtbak waarbij op de bodem een spiegel is geplaatst.

De podotherapeut maakt gebruik van een podoscoop om de drukverdeling en mogelijke drukplaatsen van de kindervoet te beoordelen. Ook kan een afdruk van de kindervoet gemaakt worden.

**De volgende onderdelen kunnen deel uitmaken van het onderzoek:**

- Inspectie van de (sport)schoenen
- Inspectie van de voeten en de stand van de benen
- Het testen van de beweeglijkheid van de voeten, enkels, knieën en heupen
- Het beoordelen van de wijze waarop uw kind loopt



## Hoe wordt de schoenmaat van uw kind bepaald? ---

Om de juiste maat te bepalen, is niet alleen de lengte maar ook de breedte van de voet belangrijk. Een kinderschoen moet 1,5 cm langer zijn dan de lengte van de voet.

Deze extra 'lengte- en groeitoegift' moet gemeten worden aan de voorzijde en niet aan de hiel.

De schoen mag in de breedte nergens knellen.

Laat het meten van de kindervoet over aan medewerkers van een gespecialiseerde kinderschoenenwinkel.

## Wat houdt de behandeling in? ---

**Na het onderzoek maakt uw podotherapeut een behandelplan op maat en legt deze aan u voor. De behandeling bestaat uit een of meer van de volgende therapieën:**

### **Schoenadvies**

Kinderschoenen moeten geschikt zijn voor de voeten en de juiste pasvorm hebben.

### **Zolen**

Kinderen kunnen een podotherapeutische zool krijgen om de voetstand te corrigeren of te compenseren. Over het algemeen vinden kinderen het dragen van zolen niet vervelend.

### **Voorlichting en advies**

Tot de leeftijd van 8 jaar is er geen reden om ongerust te zijn als de stand van de kindervoet niet overeenkomt met wat voor die leeftijd gebruikelijk is. Heeft uw kind echter (pijn)klachten, raadpleeg dan uw podotherapeut.



## — Waar moet u op letten bij kinderschoenen?

**Tijdens de verschillende leeftijdsfases is het belangrijk dat u goed oplet bij het kopen van kinderschoenen.**

### **0 - 2 jaar**

Baby's en kinderen die nog niet of net beginnen te lopen, trappelen en spelen graag met hun voeten. Zo ontwikkelen ze de spieren die nodig zijn om te lopen. Het is belangrijk dat deze bewegingen niet belemmerd worden door te kleine babypakjes met voetjes eraan, te kleine schoentjes of te strakke sokjes.

De eerste schoentjes zijn pas nodig als uw kindje twee tot drie weken echt zelfstandig loopt.

### **2 – 3 jaar**

De eerste twee tot drie jaar dat uw kind loopt, kunnen de voeten twee tot drie maten per jaar groeien. Laat gedurende die periode iedere drie maanden de voeten van uw kind meten om zeker te zijn dat u de goede maat schoenen koopt. Let er op dat zowel de lengte als de breedte wordt gemeten.

Daarna groeien kindervoeten gemiddeld één tot twee maten per jaar. Het is verstandig in die periode de voeten van uw kind ieder half jaar te laten meten.

Op het moment dat uw kind echt begint met lopen, moeten de schoenen aan de volgende eisen voldoen:

- Juiste pasvorm, juiste breedte
- Stevige hielomsluiting
- Goede en stevige sluiting over de wreef van de voet, met veters of klittenband
- Buigpunt van de schoen onder de bal van de voet
- Geen, of een lage brede hak

## Hoe maakt u een afspraak? \_\_\_\_\_

U kunt uitsluitend een afspraak met een podotherapeut maken na verwijzing van een arts of medisch specialist.

## Eerste bezoek? Neem het volgende mee: \_\_\_\_\_

- De verwijskaart van uw arts of medisch specialist
- Een geldig identiteitsbewijs van u en uw kind
- De geldige zorgverzekeringpas die van kracht is voor uw kind
- (Sport)schoenen die uw kind veel draagt
- Eventuele hulpmiddelen die uw kind al heeft

## Wordt uw behandeling vergoed? \_\_\_\_\_

Afhankelijk van uw aanvullende verzekeringspolis komt u in aanmerking voor vergoeding. Een vaak gestelde voorwaarde voor vergoeding door uw zorgverzekeraar is dat de podotherapeut is aangesloten bij de Nederlandse Vereniging van Podotherapeuten (NVvP).

### **Meer informatie over vergoeding?**

Raadpleeg de website van uw zorgverzekeraar of de website van de NVvP: [www.podotherapie.nl](http://www.podotherapie.nl).

### **Waar vindt u een podotherapeut?**

Op de website van de NVvP vindt u eenvoudig een podotherapeut bij u in de buurt: [www.podotherapie.nl](http://www.podotherapie.nl).