

## Aanschaf tips voor goede schoenen

### Wat kunt u beter niet dragen?

In een aantal onderzoeken is bevestigd dat de volgende, soms heel logische, kenmerken van een schoen slecht zijn voor de balans:

- Een hoge hak (hiel);
- Heel zachte zolen (verminderen het lopen in een rechte lijn);
- Te gladde zolen;
- Versleten en scheve zolen;
- Te weinig steun aan de hiel (slecht of geen contrefort);
- Slecht passend of knellend schoeisel;
- Versleten schoeisel.

### Wat zijn goede schoenen?

Een ideale schoen voor uw balans heeft de volgende kenmerken:

- Lage stevige hak;
- Goede steun aan de hiel (hoog contrefort);
- Dunne, stevige zool met reliëf;
- Veterschoenen (geen instappers);
- Goede pasvorm, niet te veel ruimte, maar ook niet knellend.
- Schoenen koopt u het beste aan het eind van de middag als uw voeten wat opgezet zijn.
- Fixeer u niet op uw maat. Dat wil wel eens per type schoen wat verschillen. Het gaat erom of een schoen goed past en lekker zit.
- Bedenk dat uw voeten een verschillende lengte kunnen hebben; pas dus altijd beide schoenen.
- Gebruik schoenen waarvoor ze bedoeld zijn; wandelschoenen om te wandelen, sportschoenen om te sporten, dansschoenen om te dansen enz.
- Vetersluitingen en klittenbanden zijn beter voor uw voeten dan andere sluitingen.

10.

11.

13.

16.