

Algemene tips die kunnen helpen zo goed mogelijke schoenen te vinden die over een enkel voet orthese gedragen worden.

- Schoenen met veter- of klittenbandsluiting.
  - Bij een **orthese met binnenschoen** wordt de voet door de orthese op de juiste plaats gefixeerd. De voorkeur gaat hierbij uit naar een lichte schoen.
  - Bij een **orthese zonder binnenschoen** wordt de voet door de schoen op de juiste plaats gehouden. Hierbij gaat de voorkeur uit naar stevigere en eventueel halfhoge schoenen die goed gestrikt kunnen worden. Overleg hierover met uw behandelaar.
- Ruim inschot: dat wil zeggen dat de schoen ver open gemaakt kan worden en de tong ver naar voren open kan. Eventueel met extra rits aan de zijkant waardoor de schoen nog verder open kan.
- Binnenzool uit de schoen kunnen halen.
  - Wanneer de binnenzool uit de schoen gehaald kan worden scheelt dit aanzienlijk in ruimte, voornamelijk bij de tenen. Sommige binnenzolen zitten vastgelijmd, maar kunnen voorzichtig verwijderd worden.
- Schoenen met een vlakke zool.
  - Dit wil zeggen dat de schoen stevig op de grond moet staan. Wanneer de schoen wiebelt is de schoen meestal minder geschikt, omdat dit de werking van de orthese negatief beïnvloed.
- Niet te hoge schoen en niet te laag, rond de enkels is prima.
  - Bij een statische (niet beweegbare) orthese kan ook een hogere schoen gekozen worden.
  - Bij een dynamische (wel beweegbare) orthese kunnen de bovenste vetergaatjes overgeslagen worden bij schoenen die boven de enkels komen.
- Passende schoen over de orthese.
  - Over de maat van de schoenen is weinig te zeggen. Meestal is de schoen over de orthese 1 a 2 maten groter dan zonder orthese. Dit heeft te maken met de ingebouwde groeiereserve en afwikkelruimte. Standaard is de orthese ongeveer 10mm langer dan de voet.
  - Focus niet te veel op de maat, kijk wat past. Ook de breedte van de schoen en de vorm bij de tenen heeft invloed op de pasvorm.
- Als er aan een kant een orthese wordt gedragen is de schoen zonder orthese vaak te groot.
  - Er kan voor worden gekozen om 2 paar schoenen te kopen in verschillende maten, zodat ze aan beide voeten goed passen.
- De orthese moet in de schoen recht (verticaal) staan, zie foto's.
  - Zorg dat de orthese goed in de schoen zit en druk deze lichtjes naar beneden aan.
  - Indien de orthese naar achteren staat kunnen we dit opvullen met losse hakjes.
  - Indien de orthese naar voren staat is het beter te kijken voor andere schoenen die een lagere hakhoogte hebben omdat dit niet te corrigeren is.



Naar achteren (fout, maar te corrigeren)



Recht (verticaal) (juist)



Naar voren (fout, niet te corrigeren)

Bij vragen kunt u altijd bellen, mailen of een foto ter controle sturen via WhatsApp, wij helpen u graag!