

# Schoenkennis

## 10.1 ADL-schoenen

We zetten hier de kenmerken van een ADL-schoen op een rijtje.

1. De zool bestaat uit een:
  - a. De slijtzool; de onderzijde van de schoen
  - b. De tussenzool. Deze kan variëren in dikte en kan uit verschillende soorten materiaal bestaan.
  - c. Een binnenzool. In sommige schoenen is deze los en kun je hem eruit halen.
2. Het bovenwerk
  - a. De buitenzijde kan uit verschillend materiaal bestaan zoals leer, katoen, kunststof
  - b. De voering kan uit verschillend materiaal bestaan zoals een dun polyester of in de winter in dikke warme voering.
3. De hielkap of het contrefort met als functie het stabiliseren van de achtervoet middels de hiel.
4. De hak
  - a. Een platte hak heeft een hoogte van ca. 2 cm
  - b. Een blokhak heeft een hoogte van ca. 4 cm
  - c. Een driekwart hak heeft een hoogte van ca. 5 cm
  - d. Een hoge hak heeft een hoogte van ca. 6,5 cm
  - e. Een steile hak is een hak hoger dan 6,5 cm
5. De neus van de schoen: komt in vele vormen en is veelal mode en ontwerper afhankelijk. Zo zijn er verschillende soorten neuzen van schoenen: puntig, rond of blokvormig.
6. Sluitsysteem: veters, klittenband, ritsjes. Doel van het sluitsysteem is om de schoen goed om de voet te laten aansluiten. Je voet mag niet in de schoen gaan schuiven. Een vetersysteem wordt verondersteld het meest stabiel te zijn, omdat je zelf kunt bepalen hoe strak je de veters strikt. Vetersystemen zijn er met verschillende hoeveelheden gaatjes. Of geen sluitsysteem, de zogenaamde instappers.
7. De tong. Vaak met een polstering. Doel van tong en polstering is om te voorkomen dat de veters te veel druk uit oefenen op de pezen die op de voetrug lopen.
8. Een cambreur. De cambreur is de versterking van het mediale geleng van de schoen. Het stabiliseert het lengtegewelf van de voet. Wanneer een cambreur te lang is, zal dit een normale afwikkeling van de voet voorkomen omdat de schoen te stijf is geworden. Als de cambreur te kort is of afwezig is zal de voet in het mediale geleng door gaan zakken. Doordat het mediaal inzakt, zal de achtervoet in de beweging meegenomen worden wat te zien is aan het inzakken van de hielpartij naar mediaal.
9. De teensprong. De teensprong is de afstand van de neus van de schoen tot de grond. Hierdoor ontstaat een ronding in de schoen. Het idee van een teensprong is dat de voet gemakkelijker kan afwikkelen. Echter, zoals we in het wetenschappelijk overzicht in module 2 hebben besproken is de vraag of we de voet daar een plezier mee doen. Bij natuurlijke (blootvoets) voetafwikkeling buigen de tenen immers. Doorgaans is de teensprong wat hoger als de zool stugger is. Door de stugge zool kunnen de tenen minder buigen.
10. Breedte ballijn. Schoenen komen in verschillende breedtes. De meeste merken komen maar in 1 breedtemaat. De zgn. betere schoenen bij de goede schoenenwinkels komen in verschillende

breedte maten. Met een lettersysteem worden verschillende breedtes aangegeven. Het gaat dan om de breedte bij de ballijn. De breedte van de schoen moet passen bij de breedte van de ballijn van de cliënt. Hoe je dit kunt checken leggen we uit in de volgende sub module.



Dit is een opengesneden linkerschoen



Wat het effect van ons modern schoeisel op onze voeten kan zijn, hebben we in module 2 besproken.

#### 10.2 Pasvorm checken

Controleer altijd de schoenmaat zowel in de lengte als in de breedte. Het komt vaak voor dat vooral dames te kleine schoenen kopen. Als de schoen een uitneembare inlegzool heeft kun je de pasvorm controleren. Dat doe je als volgt voor een ADL-schoen.

- Haal de binnenzolen uit de schoen
- Vaak zie je de afdruk van de voet op de binnenzool. Is er een duimbreedte tussen de langste teen en het einde van de zool? Dan is de lengtemaat in orde. Check dit voor beide voeten. Voeten zijn niet even lang



- Komt de langste teen tegen de rand van de inlegzool dan is de schoen te klein.
- Zie je geen voetafdruk, bijvoorbeeld omdat de schoen nog nieuw is. Laat je cliënt dan op de zool staan. Let goed op dat de hiel op de juiste plek staat. Kijk nu wat de afstand van de langste teen tot de voorste rand van de inlegzool is.



Voor een wandel- of sportschoen is het belangrijk dat bij belasting de langste teen niet tegen de rand van de schoen komt. Daarom check de lengte bij een wandel- of sportschoen statisch en dynamisch. Dynamisch controleer je wat de voet doet bij pronatie. Normaliter wordt de voet langer bij pronatie. Statisch check de lengte van de schoen op dezelfde manier als voor de ADL-schoen. Dynamisch laat je de cliënt een uitval pas maken. Check nu bij de achterste voet, waar de hiel van de grond is, de afstand langste teen – neus van de schoen. De tenen mogen de neus net niet raken. Doe dit voor beide voeten, want beide voeten kunnen in lengte verschillen.



Wat vaak wordt vergeten is dat een schoen ook de juiste breedte moet hebben. Dit kun je ook gemakkelijk checken. Voor ADL, wandel- en sportschoenen gaat dit op dezelfde manier. De check gaat als volgt.

- Haal de binnenzolen uit de schoen
- Laat de cliënt op de binnenzool staan.
- Kijk of de voet past op de binnenzool. Wanneer de voet over de binnenzool uitsteekt, dan weet je dat de schoen te smal is voor de voet. Is er duidelijk ruimte aan de zijkant tussen voet en binnenzool over dan is de schoen te breed.



De breedte van een veterschoen kun je controleren met behulp van de veters. Dit is vooral voor wandel- en sportschoenen van belang. Dit doe je als volgt:

- Laat de cliënt zijn/haar schoenen aan doen en vetersen zoals ze dat altijd doen
- Leg nu je wijs- en middelvinger naast elkaar in de lengte richting over de veters
- De “wangen” met de gaatjes voor de veters moeten ongeveer parallel lopen met je vingers voor een goede breedte
- Verdwijnen de gaatjes onder je vingers, dan is de schoen te breed. Vaak zie je dan ook overal plooiën
- Staan de gaatjes meer naar buiten dan is de schoen te smal. Je ziet dan ook vaak dat de wangen met de gaatjes niet meer parallel lopen richting de enkel



*Te brede schoen: Gaatjes in de “wangen” lopen niet parallel (linker foto) en plooi bij twee laatste gaatjes (rechter foto)*

Een schoen moet de voet netjes omsluiten en al zonder dat de veters zijn vastgemaakt moet de voet vrijwel op zijn plek blijven zonder te knellen met voldoende teenruimte. Je wilt niet dat de voet in de schoen gaat schuiven. Noch in de lengte noch in de breedte zeker met sporten is dit belangrijk. Als de schoen niet goed past qua breedte moet gezocht worden naar resp. bredere of smallere schoenen. Het komt nogal eens voor dat mensen met brede voeten de schoenen een paar maten groter kopen. Echter, dan klopt het buigpunt van de schoen bij de ballijn niet meer met de ballijn van de voet. Bij smalle voeten hebben sommigen de neiging om kleinere schoenen te kopen met als gevolg te weinig teenruimte en klauwende tenen als gevolg.

Van sommige merken ADL, wandel- en sportschoenen worden de schoenen in verschillende breedte maten gemaakt. Het gaat dan om de breedte van de ballijn van de voet. Voor ADL wordt dit met een lettersysteem aangeduid.

E = extra smal

F = smal

G = normaal

H = breed

K = extra breed

M = zeer breed

Voor wandel- en sportschoenen is er ook een lettersysteem, maar dan anders. De D-leest is standaard voor heren, de B-leest voor dames. Een smalle herenleest is een B leest, voor dames 2A. Een brede leest voor heren is 2E of 4E, voor dames D of 2E.