

## Wat doet een podotherapeut?

Een podotherapeut is een paramedicus met een wettelijk beschermde titel zoals omschreven in de Wet-BIG.

De podotherapeut is gespecialiseerd in het verhelpen van voetklachten welke voortvloeien uit een verkeerde voetstand of een verkeerd looppatroon. Ook behandelen podotherapeuten klachten aan knieën, heupen en/of rug die voortvloeien uit het niet goed functioneren van de voeten, een en ander door middel van correcties aan de voeten. Een podotherapeut houdt zich daarnaast ook bezig met het behandelen van enkele huid- en nagelaandoeningen, maar gaat ook preventief te werk.

## Waarom deze brochure?

Waarom deze brochure?

De kindervoet kan niet vergeleken worden met de volwassen voet. Na de geboorte zijn nog niet alle botstructuren in de voet aanwezig, tevens werken niet alle voet- en beenspieren optimaal. Dit heeft als gevolg dat voetjes van zuigelingen vaak een platte vorm vertonen, mede doordat er onder de voet een dik vetkussen zit.

Baby's trappelen graag met hun voetjes, hierdoor worden de voetspieren geprikkeld in hun ontwikkeling. Te strakke sokken, te kleine schoenen of te strak ingestopte dekens mogen dit niet belemmeren. Rond het eerste levensjaar zal een kind zijn eerste stapjes wagen. Zodra een kind zijn eigen lichaamsgewicht kan dragen zal dit uit zichzelf gaan staan en lopen. Dit mag niet overdreven gestimuleerd worden!

# Podotherapie en kinderen

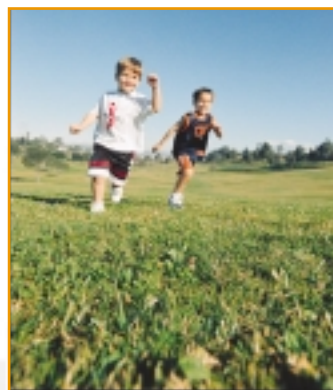
## De ontwikkeling kindervoet

De ontwikkeling van een kindervoet

Als een kind de voeten belast zien we geleidelijk een verandering in de stand van de voeten en benen. Eerst staan de voeten ver uit elkaar met de benen in een O-stand om het onzekere voortbewegen te vergemakkelijken. Met vallen en opstaan worden de spieren getraind en de tred zekerder. Rond het 2e-3e jaar wijzigt de O-stand van de benen zich in een X-stand, tevens vallen de voeten in deze fase vaak nog opvallend naar binnen. Vanaf ongeveer het 5e levensjaar gaan de benen een rechte vorm aannemen.

## Doel

Door tijdig ingrijpen van een podotherapeut kunnen bestaande pijnklachten vaak verholpen worden en/of afwijkende voet-, been- of teenstanden tijdens de groei gecorrigeerd.



Het betere voetenwerk



## Werkwijze

De podotherapeut begint het onderzoek met een vraaggesprek naar aanleiding van de klacht. Daarna worden de bewegingsmogelijkheden van de gewrichten beoordeeld. Dit vindt plaats in zittende en staande positie. Tevens wordt het lopen beoordeeld. De bevindingen, conclusies en behandelplan van de podotherapeut worden met de patiënt en diens ouders/verzorgers besproken. Tevens vindt er een terugrapportage plaats naar de huisarts of behandelend specialist.

## Indicaties

- Overmatig struikelen.
- Niet lang kunnen lopen.
- Hielklachten.
- Afwijkende/kromme teenstand.
- Ingegroeide nagel.
- Knie-, heup- en rugklachten.
- Pijn tijdens sporten.
- Vermoeidheid in voeten en/of benen.

# Podotherapie en kinderen

## Therapiemogelijkheden

- Zooltherapie ter correctie van de voeten.
- Zooltherapie ter verbetering van de functie van de voeten.
- Orthese, hulpmiddel om teenstand afwijkingen te corrigeren.
- Advies m.b.t. spieroefeningen.
- Nagelbehandeling.
- Schoenadvies.



## De kinderschoen

Het is aan te raden om kinderen die nog niet lopen of hiermee net beginnen ruime/soepele schoenen te laten dragen.

Op het moment dat ze echt gaan lopen dienen de schoenen aan bepaalde eisen te voldoen:

1. Een stevig en goed omsloten contrefort (hielpartij).
2. Hoge wreefsluiting, om schuiven in de schoen te voorkomen.
3. 1 cm lengtetoegift, voor de groei en ontwikkeling van de voet.
4. Juiste breedte.
5. Geen hak of een lage brede hak.
6. Een buigzame loopzool, voor de ontwikkeling van de voet.



Deze folder is samengesteld in opdracht van de Nederlandse Vereniging van Podotherapeuten.



**new balance**

*New Balance is de enige sportschoenenfabrikant in de wereld die alle sportschoenen niet alleen in lengte- maar okk in breedtematen maakt...*

*.....Voeten hebben niet alleen lengte maar ook breedte....*

voor dealers: [www.newbalance.nl](http://www.newbalance.nl)



## Verwijzing en vergoeding

Voor behandeling is een verwijzing van de huisarts of behandelend specialist nodig. De behandelingen worden vaak (gedeeltelijk) vergoed wanneer u aanvullend verzekerd bent. De hoogte van de vergoeding is sterk verschillend per maatschappij en per polis. Informeer vooraf naar de voorwaarden bij uw zorgverzekeraar.

**Door meer informatie surf naar:  
[www.podotherapie.nl](http://www.podotherapie.nl)**

Deze folder wordt u aangeboden door:



Het betere voetenwerk

## Podotherapie en kinderen



Het betere voetenwerk