

Goede schoen?

Gewoon zelf voelen

Over kinderschoenen bestaan veel wijsheden. Dat ze stevig moeten zijn bijvoorbeeld en dat alleen een (dure) 'vakman' een goede schoen kan aanmeten. Veel is klinkklare onzin, zegt expert Rob Jansen. 'Een gezonde voet heeft helemaal geen schoen nodig.'

ADVERTENTIE

AMSTERDAM
WERELD
BOEKEN
STAD

KAMELEON PUZZEL- VAARTOCHT

Wordt het gezochte waterpeil gevonden, waar Hielke en Sietse naar op zoek zijn? Vaar mee met de spannende Puzzelvaartocht en ga met hulp uit Kameleondorp op zoek naar de oplossing.

Puzzelvaartochten voor kinderen van 6-12 jr. over de Amsterdamse grachten op: ma 13 / wo 15 / zo 19 / ma 20 / wo 22 en zo 26 okt.

Deelname alleen mogelijk via reservering: info@hir.nl of tel. 020-6253035, € 12,50 (kinderen) / € 17,50 (volw). Vertrek om 13:30 u en 15 u vanaf Holland International Rondvaart t.o. CS.

KINDERBOEKENSTAD
Divers kinderprogramma (4-12 jr.), download de brochure met volledig programma op amsterdamwereldboekenstad.nl

TRUSKA BAST

Je kunt natuurlijk naar de Schoenenreus of Scapino gaan. Je trekt een paar schoenen naar smaak uit het schap, laat je kind passen en drukt eens op de grote teen. Je vraagt hoe het zit, kijkt hoe je kind erop loopt. En met een beetje geluk ben je klaar voor nog geen dertig euro.

Maar is dat niet schadelijk voor de nog zo weke kindervoet?

Die voet kan – willen de bekende kwaliteitsmerken ons graag doen geloven – makkelijk vervormd raken door de verkeerde schoen. Onherstelbare schade op latere leeftijd is het gevolg.

Het aanmeten van de juiste schoen is dan ook een precaire gelegenheid en dient overgelaten te worden aan de 'erkende' vakman. Immers: als 'het fundament' niet goed is, 'verzakt het hele huis'.

Ouders geloven het maar al te graag – het gaat tenslotte over je kind. En niemand wil 'onherstelbare schade' op zijn geweten hebben.

Toch?

Maar veel ervan is onzin, zegt Rob Jansen, orthopedisch schoentechnicus. Twee jaar geleden was hij medeorganisator van een symposium waarin de fabels en feiten over kinderschoenen nog eens op een rijtje werden gezet. Is een dure schoen beter dan een goedkope, luidde de vraag. Nee dus, niet perse.

Maar ja, zie dat maar eens aan ouders uit te leggen. Jansen: "Er wordt door de commercie handig gespeeld op de onzekerheid."

Neem Cees Taak, voet- en schoenconsulent op de Bilderdijkstraat en al 25 jaar een begrip in Amsterdam en omstreken. Bij Cees Tak wordt

niet alleen de lengte en de breedte van de voet opgenomen, maar ook de stand van de hiel. Dat laatste gebeurt op een spiegel waarbij de stand van het hielbeen in graden wordt opgemeten. Daaruit kan worden opgemaakt of de voet extra steun nodig heeft, legt bedrijfsleider Maikel van Lunteren uit.

"Het is normaal dat de hiel van een jong kind een paar graden naar binnen staat," zegt Van Lunteren. "Idealiter staat die hiel naar verloop van tijd vanzelf helemaal recht. Maar wanneer een kind ziek is geweest, of een groeispuurt heeft door-gemaakt, zien we soms plotselinge scheefstand van de hiel." In dat geval krijgt het kind een schoen met extra ingebouwde steun in de vorm van kurk op het voetbedje. Want, zegt Van Lunteren, "zolang een kind in de groei is, kun je nog alles doen".

Met crocs en linnen gympen is niks mis

In het klantenbestand van Cees Tak zitten de gegevens van vijfduizend kinderen, van Aalsmeer tot Groningen. Voor elk kind wordt de ontwikkeling van de voet gevolgd.

Zijn het allemaal kinderen met moeilijke voeten die hier komen? Nee hoor, verzekert de bedrijfsleider.

Met veruit de meesten is niets bijzonders aan de hand. Zij komen om verantwoord schoeisel aan te laten meten of voor tussentijdse controle.

Van Lunteren adviseert ouders de voeten van hun kinderen om de zes à acht weken bij hem in de winkel te laten opmeten.

Waarom moet een goede schoen voldoen? "De hiel, contrefort noemen we dat, moet stevig zijn om de hiel voldoende steun te bieden," zegt de bedrijfsleider. "Daarnaast moet zool op de juist plek flexibel zijn: daar waar de voet afwijkt. En de schoen moet natuurlijk goed passen. Ouders kopen voor kinderen met smalle voeten vaak een maat te klein, omdat de schoen anders te wijd zit. Maar daardoor kun je op latere leeftijd klachten krijgen." Na een half jaar kun je een paar schoenen sowieso weggooien, zegt hij, dan is de schoen 'pasvormtechnisch' op en is de stevigheid eruit.

Op de grond slingert een croc van een meisje dat laarzen past. Wat vindt hij van deze zomerhit? Van Lunteren pakt het roze gevalletje op, bekijkt het meewarig en demonstreert dat stevigheid ver te zoeken is. "Het is leuk, maar het is voetbedekking, geen schoen." Mogen kinderen in de zomer dan eigenlijk wel sandalen dragen? "Jawel, als de hiel maar dicht is."

Bij 't Klompenhuisje in de Nieuwe Hoogstraat wordt de stand van de hiel niet gemeten. Maar ook eigenaresse Harmke van Heeckeren van der Schoot-Hulsbergen, die al twintig jaar kinderschoenen verkoopt, meent dat de kindervoet is gebaat bij een schoen die de hiel goed steunt. "Anders gaan kinderen gemakzuchtig lopen. Met een goede schoen leren ze recht op een schoen te staan."

"Jongens moeten wat steviger

Schoenen, goed om ons te beschermen tegen



koude en vuil, maar voor de ondersteuning en ontwikkeling van de gezonde kindervoet onbelangrijk.

FOTOFLORESLOK

Steven Pont



Ruig

Mijn zoon van vier en ik reden vandaag in onze bakfiets door de Kinderstraat, toen iets verderop plotseling vier mannen met elkaar op de vuist gingen. Een onmiddellijk pedagogisch dilemma diende zich aan. Moest ik omdraaien, opdat hij al dat geweld niet zou zien, of doorrijden en hem in het voorbijgaan met de harde, boze buitenwereld confronteren?

Echt een vraag van deze tijd, want eeuwen werd werkelijk geen enkele moeite gedaan om kinderen op wat voor manier dan ook te ontzien. Ze draaiden vanaf een jaar of zes gewoon mee in de grotemensenmaatschappij.

Natuurlijk waren er wel wat wetten die kinderen als groep een beetje moesten beschermen, maar dat stelde allemaal niet zo veel voor. Zo werd in

De elfjarige Grace de Saleby was al twee keer weduwe

een wet van 1661 gesteld dat kinderen echt niet langer mochten werken dan van vijf uur 's ochtends tot tien uur 's avonds.

Het was dus kennelijk niet ongewoon dat kinderen langer werkten. En als ze dan eindelijk mochten slapen, werden ze op nat stro gelegd, omdat ze anders de volgende morgen met geen mogelijkheid wakker te krijgen zouden zijn.

En voor hun vertier gingen kinderen, ook de kleinsten, gewoon mee naar openbare terechtstellingen.

Bij de adel hadden kinderen het trouwens evenmin gemakkelijk. Toen Grace de Saleby bijvoorbeeld op elfjarige leeftijd trouwde, was ze al twee keer weduwe. En in haar kinderbijbel (!) werd de vrouw van Potiphar gewoon als 'het geyle wijf' aangeduid, wat weinig te raden overliet. Ook sprookjes waren vroeger een stuk ruiger. In het oorspronkelijke verhaal van Roodkapje bijvoorbeeld ligt zij volkomen naakt in bed naast de wolf. Iedereen in die tijd wist precies wat dat betekende. En ze werd trouwens ook helemaal niet gered. Dat gebeurde pas vanaf 1860, toen de tere kinderziekten zijn intrede begon te doen.

Bij zo veel grof geschut uit het verleden voelde het bijna raar om niet door te rijden. En dat is dan ook precies wat ik deed. Heel hard, dat dan weer wel.

s.pont@parool.nl

schoenen hebben," zegt ze. "Door hun gewicht hebben de schoenen meer te verstouwen. Meisjes zijn over het algemeen wat fragieler. Die kunnen een zachtere, soepeler schoen aan."

Of een schoen goed past, beoordeelt ze door goed te kijken, te voelen en het de kinderen zelf te vragen. "Maar ik heb ook een foeffe, ik kijk of er nog een vinger achter de hiel past. En anders druk ik op de grote teen."

Van Heeckeren verkoopt naar eigen zeggen 'gewoon goeie schoenen', al gaat ze toch ook wel 'een beetje voor het uiterlijk'.

Jansen hoort het allemaal welwillend aan.

"De stand van de hiel opmeten? Zakelijk gezien is het heel slim dat deze winkel dat doet," zegt hij. "Die aandacht geeft ouders vertrouwen. Ze trappen graag in die valkuil, maar is het natuurlijk overdreven. Zo lang er geen klachten zijn, is er geen enkele reden om dat te doen."

Dat een goede kinderschoen stevigheid moet bieden bij de hiel, is niet waar, zegt Jansen. "Een gezonde voet, let wel: een gezonde voet," benadrukt Jansen, "heeft geen schoen nodig. Met een schoen wapen je je tegen kou en vuil, maar steun hoeft hij niet te bieden." Een stevige schoen is hooguit prettig omwille van de duurzaamheid, maar de stevigheid heeft geen enkele invloed op de ontwikkeling van de voet. Sterker: een te stevige schoen belemmert de voet; die kan zich niet trainen. "En dat een schoen alleen buigzaam moet zijn op de plek waar de voet afwikkelt, is flauwekul."

Met crocs, linnen gympen of een badslipper is dan ook niets mis, zegt Jansen.

Al is er geen onderzoek gedaan naar wat er gebeurt als je, in onze met asfalt en stoeptegels gestoffeerde wereld, dag in dag uit op All Stars loopt.

"Het kan zijn dat we, bijvoorbeeld voor onze rug, wel gebaat zijn bij een zekere demping. Maar daar is onvoldoende onderzoek naar gedaan."

Nog een misvatting: een kinderschoen gaat een halfjaar mee, daarna is hij 'op'. Ook onzin, zegt Jansen. "Schoenen slijten bijna niet. Ja, een beetje bij de hiel, maar dat is normaal, dat is het looppatroon."

Dat brengt ons bij een volgende, vrij hardnekkige overtuiging: je mag gedragen schoenen nooit doorschuiven naar een jonger broertje of zusje; hij of zij heeft immers heel andere voeten. "Je kunt ze rustig doorgeven," zegt Jansen. "Maar als kinderen een jaar of vier zijn en elk paar schoenen echt afgetrapt wordt, of als de zolen ongelijk zijn afgesletten, dan kun je het beter niet doen. Je moet ze gewoon een beetje kritisch bekijken."

Een andere misvatting: een goede schoen is van leer, want leer 'ademt' en kunststof niet. Jansen: "Er zijn ook goedkope, Aziatische schoenen van kunststof die wel aan de eisen op dit gebied voldoen. Dat is in de winkel alleen lastig te zien. Maar je merkt het vanzelf in het gebruik: als ze gaan stinken, dan zit het met de vochtthuishouding niet goed."

Het enige waar het om gaat bij de aankoop van kinderschoenen is of de schoen goed past, zowel in de lengte als in de breedte. En hoe weet

je of een schoen goed past?

"Dat is een kwestie van ervaring krijgen," zegt Jansen. "Daarom zie je vaak dat ouders eerst in duurdere winkels schoenen kopen, waar ze goed worden geadviseerd. Later kopen ze in goedkopere winkels."

Voor een kind met brede of juist heel smalle voeten is het in een doorsneewinkel niet eenvoudig goed passende schoenen te vinden. Daar worden nu eenmaal alleen doorsneebreedtematen verkocht. Voor die kinderen ben je aangewezen op zaken die ook verschillende breedtematen verkopen – en dus duurder zijn, want de oplage per maat is kleiner.

"Maar of de schoen nou duur of goedkoop is, voor de ontwikkeling van de voeten maakt het niet uit," zegt Jansen.

Om zelf na te gaan of de schoen goed zit, heeft hij een paar tips.

'Een stevige schoen is hooguit prettig voor de duurzaamheid, niet voor de ontwikkeling van de voet'

Ga voor de lengte uit van één centimeter extra ruimte. Dat valt eenvoudig vast te stellen door thuis, op een kartonnetje, de voet om te trekken, plus die ene centimeter. Knip uit en test het resultaat in in de nieuwe schoen. Voor de breedte is het gemakkelijker: je voelt het en je kunt het zien.

"Maar het kind geeft zelf ook wel aan of een schoen lekker zit," zegt Jansen. "Vergeet ook niet om daar goed naar te luisteren."