

## Kindervoeten

Veel voetproblemen bij volwassenen ontstaan in de kinderjaren of zijn aangeboren. Om de kans op problemen op latere leeftijd te verkleinen of te voorkomen, is het verstandig (en geruststellend) om bij eventuele verdenking van voetproblemen, een bezoek aan de podotherapeut te brengen.

## Babyvoetjes

Onze voeten bestaan uit 28 botjes en worden bij mekaar gehouden door gewrichtsbanden, ligamenten en spieren en bevatten daarnaast ook nog zenuwen en bloedvaten. De voeten zijn waar wonder der natuur, aangezien ze ons hele leven het lichaamsgewicht moeten dragen om ons te laten voortbewegen.

Na de geboorte zijn onze botten nog niet volgroeid. Ook werken voet – en beenspieren nog niet optimaal omdat de aanhechtingen nog niet stevig op de onvolgroeide botten zit.



Röntgenfoto baby/kindervoetjes    Röntgenfoto volwassen voet

Babyvoetjes hebben vaak een platte, soms bolle vorm doordat er onder de gehele voet een dik vetkussen zit. In de loop van de eerste levensjaren verdwijnt dit vetkussen geleidelijk en komt de voetboog langzaam tot stand.

## De eerste stapjes

Rond het eerste levensjaar zal het kind overgaan tot staan en lopen. Dit proces kan en mag niet overdreven gestimuleerd worden. Vergelijkingen met andere kinderen zijn misleidend, omdat die periode kan variëren van 10 tot 18 maanden. Zodra de voet in staat is om het eigen lichaamsgewicht te dragen zal een kind uit zichzelf gaan staan en lopen. Wanneer de eerste stapjes binnenshuis plaatsvinden is het niet nodig om het kind schoenen te laten dragen. Het lopen op blote voeten of op sokjes helpt de voeten en de spieren normaal te groeien en kracht te ontwikkelen. Buitenshuis zullen de babyvoetjes natuurlijk beschermd moeten worden in lichtgewicht, flexibele schoenen die gemaakt zijn van natuurlijke materialen.

## **De ontwikkeling van de kindervoet**

Als een kind de voeten belast, zien we geleidelijk een verandering in de stand van de voeten en benen. Eerst staan de voeten uit elkaar met de benen in O-stand om het onzekere voortbewegen te vergemakkelijken. Rond het tweede jaar kan een X-stand van de benen ontstaan. In de leeftijdsgroep twee tot en met vijf jaar komt een X-stand van de benen vaak voor. Meestal corrigeert deze stand na het vijfde jaar zich vanzelf. Gebeurt dit niet of niet snel genoeg, dan is er meestal een behandeling nodig.

## **Groeipijnen**

Het is bekend dat ongeveer 10% van de kinderen last heeft van groeipijnen. Meestal tussen de 4 en 14 jaar. Tijdens of na een groei-sputt kan het voorkomen dat de spieren korter zijn dan de botten. Dit resulteert vaak tot (tijdelijk) spierverskortingen. Het zijn soms vervelende klachten maar daar groeien ze weer overheen.

## **Podotherapeut**

Als een kind liever gedragen wordt dan dat het loopt, niet graag buiten speelt, vaak struikelt over de eigen voeten of klaagt over pijnlijke voeten of benen, dan is dat een goede reden om een podotherapeut te bezoeken. Enkele afwijkingen verdwijnen spontaan, andere vragen om specifieke hulpmiddelen of behandeling. Aangeboren afwijkingen kunnen, indien tijdig herkend, door behandeling geheel of gedeeltelijk herstellen. Een verkeerde voetstand kan ontstaan als gevolg van standsafwijkingen van de knieën en/of heupen.

Hoewel veel voetproblemen ontstaan door aangeboren afwijkingen, blessures, vergroeiingen of ziekte, kan slecht schoeisel de dan al aanwezige factoren verergeren.

## **Tips voor kinderschoenen**

Bij kinderen die nog niet lopen of hiermee net beginnen, is aan te raden om, ruime/soepele schoenen te dragen. Op het moment dat ze echt gaan lopen dienen de schoenen aan bepaalde eisen te voldoen:

- Een stevig, goed omsloten hiel (contrefort)
- Hoge wreefsluiting, om schuiven in de schoen te voorkomen
- 1 cm lengtetoegift, voor de groei en afwikkeling van de voet
- Juiste breedte
- Geen hak of een lage brede hak
- Een buigzame loopzool, voor de afwikkeling van de voet.
- Schoen met vetersluiting of klittenband (geen instappers)