

## Steunzolen

Zeer veel mensen hebben pijn aan de voeten of enkels bij het lopen of stappen. Oorzaken hiervan zijn platvoeten, holvoeten, hielspoor, hallux valgus, achillespeesontsteking, artrose, hamertenen enz. Deze problemen kunnen opgelost worden door een steunzool. Ook patiënten met artrose van de knie, diabetes of reuma kunnen verbetering ondervinden met een steunzool. Volgens onderzoeken kunnen steunzolen echter niet helpen bij lage rugpijn of het voorkomen van lage rugpijn.

De orthopedist zal u eerst onderzoeken om te kijken of een steunzool aangewezen is. Er wordt dan een schuimafdruk van uw voeten genomen en hiermee kan u naar de bandagist gaan die via een speciaal computerprogramma unieke steunzolen zal maken voor uw voeten. Afhankelijk van het probleem kan er ook gekozen worden voor een zachte hielcup (bv voor Achillespeesontlasting) of voor een metatarsaalpad (bv bij mortonneurinoom). Deze verschillende steunzolen zullen uw voet ontlasten en uw gang corrigeren zodat u pijnvrij kan stappen. Ze kunnen ingelegd worden in dagelijkse schoenen maar ook in sport- en wandelschoenen.



Steunzolen worden deels terugbetaald door de mutualiteit mits een voorschrift van uw arts. Voor patiënten jonger dan 18 jaar kan dit jaarlijks terwijl patiënten ouder dan 18 jaar tweejaarlijks hun steunzolen kunnen vernieuwen.

## Schoeisel

Er is discussie omtrent welke schoenen goed zijn en welke juist niet. Het belangrijkste is om een aantal basisregels in acht te nemen bij het kiezen van schoenen:

- Bij hoge hakken is een hak minder dan 5 cm te verkiezen. Bij hogere hakken ontstaat er sneller lage rugpijn, kniepijn en bunions. Schoenen die eindigen in een punt aan de teen zullen ook veel druk zetten op de voorvoet en sneller tot voetpijn leiden.
- Als u vaak lange afstanden wandelt is het belangrijk om voor een zachte zool te kiezen.
- Bij sandalen kies je best voor een schoen met een of meerdere bandjes rond de enkel. Deze geven bijkomende stabiliteit.
- Zorg dat er 1-1.5 cm tussen je langste teen en de voorkant van de schoen is zodat je tenen voldoende ruimte hebben.
- Het is belangrijk een schoen te kopen die de vorm van je voet volgt. Probeer je voet dus niet in een te kleine of te smalle schoen te duwen want dit zal tot ongemak leiden.

## Orthopedische Schoenen

Deze schoenen worden op maat gemaakt en zijn bedoeld voor mensen met ernstige afwijkingen van de voet. Er is een ruime keuze aan vorm, kleur en soort orthopedische schoenen. De indicaties zijn opgedeeld in 2 verschillende categorieën:

- categorie A: zware aandoeningen (vb. enkelartrose, voorvoetamputatie). Hierbij heeft de patient levenslang recht op jaarlijkse orthopedische schoenen.

- categorie B: lichtere aandoeningen(vb. halluxamputatie, holvoet, platvoet, hallux valgus, dropvoet). Tot de leeftijd van 65 jaar krijgt de patient jaarlijks orthopedische schoenen. Na 65 jaar wordt dit tweejaarlijks. Het remgeld van categorie B is hoger dan voor categorie A.