

NIEUWS



De orthopedische schoen: neem die stap!

Veel mensen denken bij de term 'orthopedisch schoeisel' nog steeds aan saaie, lompe schoenen in donkerbruin en zwart. Feit is dat er tegenwoordig veel trendy modellen bestaan die nauwelijks van 'gewone' schoenen te onderscheiden zijn. Geen reden dus meer om geen orthopedische schoen te laten aanmeten als de medisch specialist dat voorschrijft.

Een orthopedisch schoentechnicus heeft mensen met een afwijkende voet veel te bieden. "Dat begint bij een inlegzool", legt orthopedisch schoentechnicus Wim Kaptein uit. "Ook kunnen we aanpassingen maken aan reguliere schoenen, bijvoorbeeld een verhoging wanneer het ene been wat korter is dan het andere. Vroeger was de volgende stap de op maat gemaakte orthopedische schoen.

Echter orthopedische schoenen zijn tegenwoordig pas een uitkomst wanneer alle andere oplossingen geen optie meer zijn. Bijvoorbeeld wanneer de stand van de voet verandert door slijtage of vergroeiing. Of wanneer de doorbloeding in de voet slecht is door diabetes en er geen drukplekken mogen ontstaan. Ook als door een ongeluk een deel van een voetbot ontbreekt, is een orthopedische schoen die we helemaal zelf maken, een uitkomst. Uiteraard werken we veel samen met - en verwijzen we over en weer naar medisch specialisten zoals orthopeden, revalidatie-artsen en reumatologen."

De vergrijzing betaalbaar

Door de toenemende vergrijzing stijgt de vraag naar aangepast schoeisel. Aan maatwerk hangt logischerwijs echter een flink prijskaartje dat varieert van



WIM KAPTEIN. Orthopedisch schoentechnicus in Noordwijkerhout en lid van de Commissie Communicatie van NVOS-Orthobanda (de vereniging van orthopedische schoentechnici). FOTO: ERIC TAAL

ongeveer 950 tot soms wel 3.000 euro per paar. Vandaar dat er ook beter betaalbare tussenvormen zijn ontstaan, zoals de semi-orthopedische schoenen. "Dat zijn schoenen die een fabriek in kleine oplagen maakt en op voorraad houdt, maar waarop wij aanpassingen kunnen maken aan bijvoorbeeld de zool", legt Kaptein uit. "Weer een stapje verder gaat het zogenaamde

'personal pair'; deze schoenen worden pas in de fabriek gefabriceerd als ze besteld worden. Dat heeft als groot voordeel dat de klant meer keuze in kleur en modellen krijgt en wij ook nog kunnen afwijken van de leestvorm."

Schoenen kopen moet je tóch

In de regel wordt orthopedisch schoeisel vergoed door de zorgverzekeraar.

"Meestal wordt echter een eigen bijdrage gerekend van 114 euro per paar", weet Kaptein. "Verzekeraars gaan er namelijk van uit dat ieder mens tóch schoenen moet kopen. Normaal gesproken rekenen ze 15 maanden voor de levensduur van de schoenen en vinden ze dat iedereen 2 paar adequate schoenen ter beschikking moet hebben.

Via de scanner

Bij bovengenoemde producten wordt tegenwoordig steeds meer gewerkt met digitale aanmeetsystemen waarmee de voeten worden gescand. "Dat heeft gevolgen voor de productiemethode", legt Kaptein uit. "Als technici zitten we steeds vaker achter de computer in plaats van de machine. Het voordeel daarvan is dat je steeds minder gespecialiseerde handen nodig hebt. We hebben namelijk een vrij onbekend vak waarin niet veel aanwas is, terwijl we toch moeten kunnen inspelen op de toenemende vraag door de vergrijzing."

Plaatje meenemen

Een echte orthopedische schoen maakt de orthopedisch technicus echter nog steeds helemaal zelf. Dat geschiedt aan de hand van een gipsafdruk. Vanwege dit maatwerk kun je de schoen helemaal aanpassen aan de smaak van de klant. "Veel schoentechnici hebben een modellenboek, maar het gebeurt vaak dat een klant een plaatje uit een tijdschrift meebrengt. Net als bij de kapper. Op die manier kun je echt iets maken dat past bij de klant, en dat maakt het vak ook zo leuk. Een goede schoen moet niet alleen goed zitten aan je voeten, maar ook tussen je oren!"

MARIAN VLEERLAAG
redactie@mediaplanet.com

EEN KINDERVOET...

- ...bestaat voor een groot gedeelte uit **kraakbeen** en is daardoor erg flexibel.
- groeit tot het zestiende levensjaar **schoksgewijs**, soms zelfs twee of meer schoenmaten per jaar.
- ...moet twee keer per jaar **opgemeten** worden om te kijken of schoenen en sokken nog passen.

- ...kan een **afwijking** krijgen als het slecht passend schoeisel draagt.

- Trek als ouder direct aan de bel wanneer u iets afwijkends bij de voeten van uw kind bemerkt. **Snelle signalering** kan een hoop leed voorkomen, op korte termijn en in de toekomst.

5 TIPS

Tips voor RSI-preventie van ervaringsdeskundigen en uit onderzoek:

Neem voldoende pauzes

1 Zorg bij bijvoorbeeld beeldschermwerk voor minimaal 1 pauze van 10 minuten per 2 uur werken, en korte pauzes minimaal elke 10 minuten. Pauzesoftware kan helpen om je hieraan te helpen herinneren. Onderzoek toont aan dat pauzeren de productiviteit verhoogt!

Wees sportief

2 Zorg voor voldoende sportieve beweging, een paar keer per week, liefst activiteiten waarbij ook de armen voldoende gebruikt worden zoals zwemmen of roeien.

Zorg voor afwisseling

3 Varieer in zowel werk als vrije tijd zoveel mogelijk in de dingen die je doet, wissel bijvoorbeeld overleg af met beeldschermwerk.

Werk ergonomisch

4 Gebruik bestaande richtlijnen om je werkplek goed in te richten, en gebruik bij beeldschermwerk eens sneltoetsen in plaats van de muis, en haal je hand van de muis af als je hem niet gebruikt.

Wees verstandig

5 Als je last krijgt van tintelingen of pijn tijdens of na het werk, neem dit serieus en probeer je werk aan te passen tot je weer klachtenvrij bent. Té lang doorgaan kan leiden tot chronische RSI-klachten, terwijl beginnende klachten vaak met eenvoudige maatregelen te verhelpen zijn.

Meer tips of informatie?
www.rsi-vereniging.nl

Lyds Energy Soles

Verlicht pijnlijke of vermoeide voeten

Voor dagelijks en sportief gebruik

Geeft extra energie!

Verbeter uw prestaties!

Voorkomt blessures!

Een revolutionaire INLEGZOOL

Lopen op 'zand' verbetert uw sportieve prestaties

Nu ook in Nederland verkrijgbaar: de Lyds Energy Soles. Een inlegzooltje gemaakt van het unieke materiaal 'Sands' dat in de ruimtevaart is ontwikkeld.

Sands vormt zich naar de voet zodat er een natuurlijk ondersteunend voetbed ontstaat te vergelijken met lopen op het zand met je blote voeten. De enorme schokopvang helpt blessures en vermoeidheid aan heup, shin splints, knie en achillespees te voorkomen. Topsporters gebruiken Lyds Energy Soles niet alleen ter voorkoming van blessures maar tevens voor de verbetering van hun prestaties. Sands komt na iedere stap direct terug in zijn oorspronkelijke vorm en activeert daarmee de spieren. Dit leidt tot betere prestaties. Zodra de voet neerkomt op de grond vloeit de energie niet weg maar wordt gedeeltelijk teruggevoerd in de volgende afzet. Een eigenschap die met name in de loop-/ wandelsport van groot belang is, het zogenaamd Energy Feedback effect.

€ 29,95
(inclusief verzendkosten)

comfortable
www.comfortable.nl

Ademend

Vochtdoorlatend

Vormt naar de voet

Geeft energie terug

Handwas

Verkrijgbaar bij o.a. Runnersworld, de Hardloopwinkel, Sporthuis Keizer en via internet WWW.COMFORTABLE.NL of bel (072) 5722688