

VOETEN magazine

**Sjoukje
Hooymaayer:**
'Een leven op
palen van hakken'

jaargang 2007 nummer 2

Het **dynamische leven** van een voet

Diabetische voet **onder de loep**

Tenen: spiegel van jezelf



Inhoudsopgave



6 9 12 18

- 3 Voorwoord: Wie A zegt...
- 4 Het dynamische leven van een voet
- 6 'Trots op mijn schoenen'
- 9 De strijd tegen zweetvoeten
- 10 Voetproblemen een stap voor
- 11 Meer keuze voor moeilijke voeten
- 12 Sjoukje Hooymaayer: 'Een leven op palen van hakken'
- 15 Vraag & antwoord: Wandelschoenen
- 16 Diabetische voet onder de loep
- 18 'Ik doe wat ik doe'
- 20 Modetrends voor de winter
- 22 Tenen: spiegel van jezelf
- 23 Puzzel

Voetmagazine is een uitgave van: DamenRomijn, Van der Does de Willeboissingel 2, 5211 CA 's-Hertogenbosch, in opdracht van de NVOS
Redactie: Nederlandse Vereniging van Orthopedisch Schoentechnici (NVOS)
Productie en vormgeving: DamenRomijn, 's-Hertogenbosch
Coverfoto: Uit privébezit
Fotografie: Dirk Kreijkamp, Robin Britstra, Leendert Jansen en anderen
Marketing en sales: DamenRomijn (073) 681 49 30
Druk: Roto Smeets Utrecht
Oplage: 50.000 exemplaren
Disclaimer: Niets uit deze uitgave mag zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever openbaar worden gemaakt of vervoelvuldigd. De NVOS is niet verantwoordelijk voor de inhoud van de advertenties. Het Voetmagazine wordt financieel mede mogelijk gemaakt door OFOM.



Wie A zegt...

Voor u ligt de vierde editie van het Voetenmagazine. Een uitgave van de NVOS voor u. Ook in dit magazine vindt u weer verschillende wetenswaardigheden. Daarnaast geven wij u een beeld van het brede werktelein van de orthopedisch schoentechnicus.

Misschien vindt u de titel boven dit voorwoord een beetje een inkoppertje. Zeker als u weet dat we in dit Voetenmagazine een interview hebben met Sjoukje Hooymaayer. Zij was vroeger als dokter Lydie van der Ploeg een van de dragende gezichten van de tv-serie Zeg 'ns Aaa. De tv-persoonlijkheid vertelt u over haar voetproblemen en waarom ze nu toch een actief leven kan leiden.

Hét loket

De titel zegt meer... Omdat de orthopedisch schoentechnicus hét loket is voor uw voetproblemen mag hij naast A ook B zeggen. En dat betekent dat we er alles aan doen om u weer beter te laten lopen. Dat doen we door of zelf of in overleg met uw voorschrijver met een passende oplossing te komen. De orthopedisch schoentechnicus kent de weg in de wereld van de voetproblematiek en werkt veelvuldig samen met de revalidatiearts, die vaak een prominente rol heeft op het gebied van beter bewegen. Op www.nvos.nl vindt u een handig schema waarin u precies ziet waarmee we u allemaal van dienst kunnen zijn.

Voetprobleem

Ik hoor u denken: 'voetproblemen, jullie zijn toch schoenmakers?' Een terechte vraag. Natuurlijk maken we schoenen op maat. Maar ons vakgebied is veel breder. Het uitgangspunt is allang niet meer de techniek of de schoen. Het gaat ons om uw voetprobleem. We bieden niet alleen achteraf oplossingen. Maar ook vooraf denken we mee hoe we problemen aan uw voeten kunnen voorkomen.

Voorlichtingsfilm

Of het nu om diabetische voeten gaat, kindervoeten, wandelvoeten of werkvoeten. Voor elk type voet zoeken we naar de beste oplossing. Hoe we dat doen kunt u zien in de voorlichtingsfilm over ons vakgebied. Daarin ziet u wat we doen op het gebied van opleiding, onderzoek en behandeling. U kunt de film bestellen of bekijken op www.nvos.nl. Omdat voorkomen beter is dan genezen, kunt u uw voeten altijd laten controleren door een schoentechnicus. Zo voorkomen we samen veel ellende.

Verder lezen

In dit magazine kijken we naar het effect van ouder worden op onze voeten en we geven u tips hoe u zweetvoeten aanpakt. Wie wil weten wat tenen zeggen over iemands persoonlijkheid, moet zeker verder lezen.

Wandeltochten

Schoentechnicus Cor Rameau beantwoordt uw vragen over wandelschoenen. Want het najaar leent zich uitstekend voor het maken van kleine en grote tochten. Als u goede wandelschoenen hebt, kunt u ze de komende maanden lekker gebruiken. Want wie A zegt...

Ik wens u veel leesplezier en een fijn najaar. Walk on!

Michel Florijn
Voorzitter Stichting Voorlichting Orthopedische Schoentechniek (SVOS) en bestuurslid NVOS



Voeten van verschillende leeftijden: 1 jaar, 10 jaar, 40 jaar en 70 jaar.

Het dynamische leven van een voet

Het feit dat wij mensen rechtop lopen, hebben we te danken aan de 26 beenderen en 214 gewrichtsbanden in onze voeten. Door de jaren heen krijgen onze voeten veel te verduren. Orthopedisch schoentechnicus George In der Maur vertelt wat de tijd met je voeten doet.

Een kind leert meestal lopen tussen zijn eerste en tweede jaar. Tachtig jaar later heeft iemand zo'n 120.000 kilometer te voet afgelegd, met een gemiddelde snelheid van één meter per seconde. "Als de jaren gaan tellen, verandert de voet. Hij plat een beetje af", zegt In der Maur. "Daardoor kan hij een fractie groter en breder worden." Omdat de doorbloeding bij de meeste

mensen langzaam verslechtert, kunnen er huidverkleuringen optreden. "De huid wordt dan een beetje rood of in ernstige gevallen zelfs paars." De structuur van de huid verandert ook, tot bijna perkamentachtig op heel oude leeftijd. "Die huid is dunner en kwetsbaarder. Dit kan vooral een probleem worden bij magere mensen. De schoenen zitten dan minder vast en gaan schuiven."

Ouderdomsziekten

In der Maur benadrukt dat hij als orthopedisch schoentechnicus natuurlijk alleen mensen ziet met klachten aan hun voeten. "Het ouder worden veroorzaakt gelukkig niet bij iedereen

voetproblemen. Wel zijn er ouderdomsziekten die invloed hebben op de gezondheid van voeten. Bij diabetes kan bijvoorbeeld het gevoel in je voeten afnemen, waardoor ongemerkt wonden ontstaan. Het is dan belangrijk dat de schoen geen druk op de voet veroorzaakt. Bij mensen met reuma verandert de voet echt. Zij kunnen bijvoorbeeld hamertenen of een bobbel op hun wreef of enkel krijgen. Artrose is ook een aandoening die veel voorkomt bij ouderen. De voet verandert niet, maar doet veel pijn. Met een versteviging kunnen we het aangedane gewricht ontlasten."

Vicieuze cirkel

Een van de tekenen van voetkwalen is pijn in de enkel of de knie. Let ook op drukplekken en eeltvorming, bijvoorbeeld onder de bal van de voet en op de teen. Bij roodheid staat vaak een knokkel onder spanning. Een ander duidelijk teken van voetproblemen is als je minder ver kunt lopen dan vroeger, zonder dat je conditie erg is afgenomen. "Veel mensen belanden in een vicieuze cirkel: door voetproblemen loop je minder, daardoor neemt de conditie af en

loop je nóg minder. Doorbreek die cirkel en vraag een schoenadvies aan een orthopedisch schoentechnicus. Wij bekijken de voeten en de meest gedragen schoenen. Ook vragen we hoeveel iemand loopt, binnen en buiten. Veel ouderen hebben prima schoenen, maar lopen vooral binnenshuis en dragen dan altijd van die slappe sloffen. Op die manier helpen goede schoenen natuurlijk niet."

Flink vooruit

Behalve een advies over welke schoenen voor u persoonlijk geschikt zijn, kan een orthopedisch schoentechnicus aanpassingen in uw schoen aanbrengen, aangepaste schoenen aanmeten of speciale schoenen voor u op maat maken. Dit kan pijn en verergering voorkomen. Hoewel de gemiddelde voet er met de jaren niet gezonder op wordt, is de orthopedische schoentechniek de afgelopen decennia wél flink vooruit gegaan. "Veel mensen denken dat wij nog steeds alleen maar klompen verkopen. Dat is niet het geval, we maken tegenwoordig nette herenschoenen, mooie vrouwelijke laarzen, vlotte instappers en zelfs orthopedische zeillaarsjes op maat."

Houd uw voeten jong

ProVoet pedicure Marianne Vorstermans geeft vijf tips hoe u zelf uw voeten gezond en soepel kunt houden.

Smeren en verwennen

Door uw voeten één keer per dag in te smeren met een speciale voetencrème - dus geen bodylotion of uierzalf - blijft uw huid soepel.

Dit voorkomt barsten en wonden. Verwen uw voeten af en toe met een crèmegezichtsmasker tegen een droge huid. Gebruik voor uw voeten geen bodyscrub maar een gezichtspeeling. Voetenbaden zijn heerlijk. Let wel op dat uw voeten niet te veel verweken. Neem geen voetenbad als u diabetes hebt. Droog uw tenen altijd goed af met een dunne handdoek, een theedoek of wat tissues.

Lopen, lopen, lopen

Lopen is gezond voor lijf en leden, ook voor uw voeten.

Naar de pedicure

Ga met nagelproblemen en eeltvorming altijd naar een pedicure van ProVoet. Dan weet u zeker dat u wordt geholpen door een gediplomeerde pedicure.

Pantoffels

Investeer in goede pantoffels. Zeker op oudere leeftijd is het af te raden op slippers te lopen. Let verder op uw sokken. Gebruik steunkousen zonder knellend teenstukje.

Jong geleerd is oud gedaan

Met voetverzorging kunt u niet vroeg genoeg beginnen. Voed uw kinderen er dus mee op.



Karen den Hertog:
"Ik wil alles eruit halen wat erin zit."

'Trots op mijn schoenen'

Karen den Hertog werd geboren met een aangeboren handicap. Haar linkerbeen groeide hierdoor minder dan haar rechterbeen. Na jaren van operaties en ziekenhuisbezoeken, liep ze nog steeds niet comfortabel. Totdat ze orthopedisch schoentechnicus Rob Haspels leerde kennen. "Nu weet ik eindelijk hoe het voelt om vermoeide, in plaats van pijnlijke benen te hebben."

De band tussen Den Hertog en haar orthopedisch schoentechnicus is speciaal te noemen. "Rob Haspels vindt het heerlijk om bezig te zijn met zowel de technische als de esthetische kant van mijn schoenen. We gaan samen op zoek naar de perfecte schoenen voor mij. Ik mag net zolang terugkomen totdat ik tevreden ben. Het gaat dan vaak om cruciale millimeters."

Nieuwste mode

Iedere vijftien maanden krijgt Karen den Hertog nieuwe schoenen vergoed. "Dan gaan we het hele 'ontwerpproces' in. Ik ga eerst shoppen met een vriendin. We zoeken de nieuwste mode. Dat levert wel eens vreemde situaties op wanneer ik de schoen pas aan mijn goede rechervoet. Dan vraagt de verkoopster hoe ze zitten, terwijl duidelijk te zien is dat mijn linkervoet er nooit in gaat passen. Ik neem een aantal exemplaren mee, zodat Rob ziet wat ik leuk vind."

Foto's en tekeningen

"De volgende stap in het proces is het ontwerpenmodel samenstellen. Rob maakt foto's en tekeningen van de schoenen die ik heb meegebracht en probeert zoveel mogelijk van onze modieuze ideeën in mijn orthopedische schoen te verwerken. Daarna kom ik een aantal keren passen. Ook kan het zijn dat mijn schoenen na een tijdje aangepast moeten worden. Omdat ik mijn voeten met deze schoenen aan veel meer gebruik, ontwikkelen de spieren zich. Ze worden dikker. Een paar jaar geleden kon ik met duim en wijsvinger mijn enkel omklemmen. Tegenwoordig kan dat absoluut niet meer." Om haar woorden kracht bij te zetten gooit ze middenin de kantine van haar werk bij de Inspectie Werk en Inkomen haar linkerbeen op tafel en demonstreert de maatopname trots.

Accepteren

Nee, ze schaamt zich niet voor haar been, voet of schoenen. "Ik ben blij met mijn schoenen. Ik vind ze erg mooi. Het heeft een tijd geduurd voor ik kon accepteren dat gewone schoenen voor mij geen optie zijn. Van jongs af aan heb ik regelmatig in het ziekenhuis gelegen. Ik liep altijd rond op krukken en kon niet goed meedoen met de andere kinderen. Dan rende ik zo hard als ik kon achter hen aan op mijn krukken. Zo word je snel volwassen. Tijdens mijn studententijd ging het mis. Uiteindelijk raakte mijn been zo overbelast dat ik driekwart jaar in het gips moest om het te laten rusten. Ik werd gedwongen om pas op de plaats te maken." Geen gemakkelijke opgave voor een energieke vrouw als Karen den Hertog.

Fitness

"Tegenwoordig heb ik geaccepteerd dat ik minder kan dan anderen. Maar ik wil wel alles eruit halen wat erin zit. Ik sport bijvoorbeeld bij een fitnessclub. In het begin deed ik dat op mijn gewone orthopedische schoenen. Deze zijn zo ontworpen dat ik in mijn dagelijks werk prima mee vooruit kan, maar de harde zolen zijn niet prettig tijdens het sporten. Ik kan niemand aanraden om daarop te Bodypumpen. Nu heb ik speciale sportschoenen. Ik doe ook Bodybalance, een combinatie van yoga en Tai Chi. Dit stimuleert de kleine spiertjes in mijn voet en verbetert mijn balans. Ik geniet ervan dat ik het kan doen. Bijvoorbeeld ook zeven kilometer wandelen. Dat is soms wat kort. Als je bijvoorbeeld een middeleeuwse stad bezoekt of een flinke wandeling in de natuur wilt maken. Dan stop ik halverwege en ga langs de kant van de weg op een kleedje een boek lezen. Mijn vriend haalt me later weer op. En dan zijn we er mooi wel samen geweest."

Modebewust

"Als het warm is, draag ik dunne linnen broeken. Ik vind rokjes niet mooi in combinatie met mijn littekens en schoenen. Nee, ik schaam me niet. Ik ben gewoon modebewust", lacht ze. "Het enige waar ik nog wel sacherijngig van word is de eerste warme zomerdag. Alle vrouwen trekken dan hun rokjes, bermuda's en zomerschoentjes uit de kast. Dat is confronterend. Maar na één dag is dat gevoel weer weg."

[Advertentie]

AKILEÏNE
Blauwe verzorgingslijn
Droge voeten

AKILEÏNE
Rode verzorgingslijn
Vermoeide voeten

AKILEÏNE
Groene verzorgingslijn
Zweetvoeten

AKILEÏNE
Uw voeten, onze zorg

Droge en extreem droge voeten

Vermoeide en branderige voeten

Transpirerende voeten en zweetvoetengeur

Akileïne voetverzorgingsproducten zijn verkrijgbaar bij: pedicure, schoonheidsspecialiste, betere drogist of apotheek www.akileine.nl

[Advertentie]

Gezonde voeten: daar loop je mee weg

Wilt u ook (blijven) genieten van gezonde voeten?
Kijk voor een pedicure in uw omgeving op
www.provoet.nl

U herkent de professionele pedicure aan het ProVoet-logo



De strijd tegen zweetvoeten

Warme, klamme, onaangename voeten. Zweetvoeten. Een vervelende kwaal waar veel mensen zich voor schamen. ProVoet pedicure Lieneke Vis ziet regelmatig zweetvoeten in haar praktijk. "Iedere zweetvoet is gebaat bij een eigen behandeling. Wat voor de één werkt, kan bij de ander niets uitrichten."

Ieder mens heeft zo'n twee tot drie miljoen zweetklieren verspreid over het lichaam. Bij mensen met zweetvoeten is een groot aantal te vinden onder de voetzolen. "Tijdens de pubertijd worden die klieren door hormonen in ons lichaam geactiveerd. Meestal als je veertien of vijftien bent. Zweetklieren zijn voortdurend bezig met de productie van zweet. Dit bestaat voor 99% uit water. De overige 1 procent bestaat uit opgeloste zouten, afvalstoffen en zuren. Zweet is verantwoordelijk voor onze lichaamsgeur. Omdat de hoeveelheid en samenstelling bij iedereen verschilt, ruikt het ene paar voeten sterker dan het andere", legt Vis uit.

Talkpoeder en voetendeo

"Afspoelen, goed afdrogen, ademende, leren schoenen en katoenen sokken dragen en niet elke dag dezelfde schoenen aan." Dat is het devies van de pedicure. "Verder zijn er allerlei middelen op de markt die kunnen helpen. Het is een kwestie van uitproberen, want bij iedereen werkt iets anders. De pedicure kan je daarbij adviseren. Mentholpoeder, voetendeodorant,

crèmes, gels, zooltjes of zelfs speciale boorschilfers zijn te koop. Die laatste zijn bedoeld om schoenen en sokken mee te behandelen. Ze houden de voeten droog en nemen de geur weg. Producten met menthol zijn sowieso lekker fris aan de voeten."

Schimmels

Mensen met zweetvoeten lopen een groter risico op voetschimmel. "Op de huid zijn naast bacteriën ook schimmels aanwezig. In een warm en vochtig klimaat krijgen die de kans om te groeien. Het gevolg zijn scheurtjes, schilfers, rode blaasjes, jeuk en pijnlijke voeten. De huisarts heeft daar een effectieve zalf voor en bij hardnekkige schimmelinfecties kan hij een tablettenkuur voorschrijven. Ga op tijd naar je arts als je hier last van krijgt. Als de klachten heel ernstig zijn, kan hij je zelfs doorsturen naar een huidarts."

Tips om zweetvoeten te voorkomen:

- Spoel uw voeten regelmatig af met water.
- Droog ze daarna goed af.
- Draag katoenen of wollen ('s winters) sokken.
- Loop op leren, ademende schoenen.
- Lucht uw schoenen regelmatig.
- Loop geen twee dagen achter elkaar op hetzelfde paar.
- Probeer welk hulpmiddel bij u werkt.



Holvoet



Varusvoet



Knikvoet



Platvoet



Plat-knikvoet



Normale voet



Gratis voetentest

Wilt u weten wat voor voeten u heeft? Op www.nvos.nl vindt u een bon voor een gratis voetonderzoek. Print deze bon uit en neem hem mee naar een orthopedisch schoentechnicus bij u in de buurt. Zo blijft u eventuele voetproblemen een stap voor.

Voetproblemen een stap voor

Iemand met een holvoet krijgt snel last van likdoorns. En als u een knikvoet heeft, is de kans op enkelklachten groot. Wilt u weten wat voor voeten u heeft? Een gratis voetentest van de orthopedisch schoentechnicus geeft snel uitsluitsel. Dat maakt het mogelijk om klachten op te lossen en zelfs te voorkomen.

Onze voeten brengen ons overal, iedere dag weer. In een leven leggen ze gemiddeld 185.000 kilometer af. Dan is het wel prettig om op een comfortabele manier te bewegen. Voor mensen met 'normale' voeten is dat meestal geen probleem. Maar als u een ander voettype heeft, kunnen pijnlijke voetproblemen lekker lopen in de weg staan.

Vijf soorten

De orthopedisch schoentechnicus onderscheidt in grote lijnen vijf soorten voeten naast de normale voet. Dit zijn de holvoet, de varusvoet, de knikvoet, de platvoet en de plat-knikvoet. Elk voettype heeft zijn eigen specifieke klachten. Een orthopedisch schoentechnicus kan vrij snel vaststellen wat voor type voeten iemand heeft. Op basis daarvan kan hij bestaande schoenen aanpassen aan de stand en vorm van de voet, bijvoorbeeld door deze te voorzien van een steunzool. In bepaalde gevallen is aanpassen alleen niet voldoende en maakt de orthopedisch schoentechnicus schoenen op maat.

Voorkomen

De orthopedisch schoentechnicus voert de voetencheck gratis uit. Deze is niet alleen bedoeld voor mensen die nu al klachten hebben. Juist door op tijd maatregelen te nemen kan iemand echte problemen voor zijn. Want ook voor voeten geldt: voorkomen is beter dan genezen.

Zelftest

Jong of oud, iedereen kan last hebben van klachten veroorzaakt door hun voeten. De kans op problemen neemt vooral toe wanneer mensen ouder worden, bijvoorbeeld als gevolg van diabetes of reuma. Niet voor niets is de NVOS dit jaar weer aanwezig op de 50PlusBeurs in de Jaarbeurs in Utrecht. Bezoekers aan de stand krijgen van 19 tot en met 23 september veel informatie over het werk van een orthopedisch schoentechnicus. Daarnaast ontvangen ze ook een zelftest cadeau. Bij deze test zit een product waarmee mensen zelf een afdruk van een voet maken. Die kunnen ze vergelijken met voorbeeldprints van de meest voorkomende types om te weten wat voor soort voeten ze hebben. Mocht blijken dat iemand een afwijkend voettype heeft, dan is een bezoek aan de orthopedisch schoentechnicus aan te bevelen.

Mensen met moeilijke voeten hebben meer keuze dankzij het Leest Advies Systeem.

Leest Advies Systeem: Meer keuze voor moeilijke voeten

Een ruime keuze aan modieuze schoenen. En dat ondanks moeilijke voeten. Het klinkt fantastisch, maar lijkt misschien niet erg reëel. Met het Leest Advies Systeem (LAS) wordt het voor veel mensen realiteit. Het systeem biedt een ruime keuze aan leesten voor semi-orthopedische schoenen. Misschien zit uw leest er ook bij.

Rob Verwaard: "Met het Leest Advies Systeem maken we het aanbod van leesten voor semi-orthopedische schoenen overzichtelijk. Het is een gigantische database. Tot nu toe gebruikt een schoentechnicus een beperkt aantal leesten. Hij werkt namelijk samen met een bepaalde fabrikant. Bovendien kent hij niet alle leesten uit zijn hoofd. Waarschijnlijk heeft hij een favoriete top vijf."

Uitproberen

Nog niet alle orthopedisch schoentechnici werken met het LAS, maar dit aantal groeit snel. Door meer gebruik te maken van verschillende soorten leesten, hoeft de schoentechnicus minder snel te grijpen naar maatwerk. "Dat scheelt tijd en geld. Bovendien kunnen klanten in de winkel

voorbeelden zien en passen. Wanneer een maatschoen wordt gemaakt, moet de klant twee of drie maanden vol vertrouwen wachten op het persoonlijke paar schoenen. Bij een semi-orthopedische schoen is dat een week of twee. En er is geen man overboord als de leest niet bevalt. Er is meer ruimte voor uitproberen."

Opmeten

Dat betekent niet dat de schoenen van mindere kwaliteit zijn. "Semi-orthopedische schoenen zijn een halffabrikaat. We meten de lengtemaat van de voet, maar ook de breedte- en omvangsmaten. In totaal bepalen we twaalf verschillende maten om een zo exact mogelijk beeld te krijgen. Vervolgens zoeken we in het Leest Advies Systeem een passende leest op. Deze verwerken we in een persoonlijk aangepaste schoen. Dat kan bijvoorbeeld met een steunzool, een hakverhoging of een veranderde sluiting."



'Een leven op palen van hakken'

Ze werd beroemd met de rol van Lydie van der Ploeg in Zeg 'ns Aaa, maar door de jaren heen heeft Sjoukje Hooymaayer ontelbaar veel rollen gespeeld. Op het toneel en op tv. Inmiddels is ze bijna 67 en heeft een mooie carrière achter de rug. Stoppen doet ze niet, minderen wel. "Acteren is mijn passie, maar ik ga er niet voor in de file staan."

Om maar meteen met de deur in huis te vallen: Sjoukje Hooymaayer heeft steunzolen. Zo'n tien jaar geleden is zij door de bal van haar voeten gezakt. Over de vraag hoe dat is gekomen, twijfelt ze geen seconde. "Ik heb mijn leven lang op palen van hakken gelopen. Dat vind ik mooi. Ik ben niet al te groot en hakken geven je meer allure, meer lengte. Ik had nooit ergens last van."

Ondraaglijke pijn

Het werk van een actrice bestaat uit veel staan. "Overdag tijdens repetities sta je de hele dag en 's avonds tijdens de voorstelling natuurlijk ook. En dat vijftig jaar lang, op hoge hakken." Hooymaayers voetproblemen begonnen geleidelijk, maar werden snel erger. "Ik had steeds vaker pijn. Op een dag bekeek ik mijn voeten eens nauwkeurig en ontdekte dat er iets niet klopte. Mijn tenen staken vreemd omhoog en mijn middenvoetsbeentjes waren gezakt. Door de verzakking raakte een zenuw onder mijn voeten geïrriteerd. Eerst ging het nog wel, maar op een dag had ik een leuk feestje. Ik zag er reuze kwiek

uit, inderdaad mét hoge hakken. Maar de pijn in mijn voeten werd ondraaglijk. Ik wilde naar mijn auto lopen, om daar mijn schoenen uit te doen. Dat heb ik niet gehaald. Ik ben op blote voeten afgedropen."

Ballerina's

Sindsdien draagt Hooymaayer steunzolen, speciaal voor haar gemaakt door haar orthopedisch schoentechnicus Jacco de Jong. "De zolen duwen mijn voet vlak achter de bal een stukje omhoog. Zo verplaatsen ze de druk." De actrice loopt nu vooral op platte schoenen. Toch heeft ze haar pumps niet afgezworen. "Ik vind ze nog steeds het mooist staan, maar draag ze wel veel minder vaak. De overgang naar platte schoenen voelde in het begin heel raar. Ook stond mijn kleding opeens anders. Menig rok heb ik onder de naaimachine doorgehaald om de zoom te veranderen. Gelukkig zijn er nu van die leuke ballerinaschoentjes op de markt, in alle kleuren en met geinige patroontjes. Ik heb meteen tien paar aangeschaft, voordat de mode weer verandert en er voor mij niets meer bij zit. Dankzij de open bovenkant zijn die schoentjes heel handig om mijn steunzolen in te dragen. Mijn wreef komt door de zolen namelijk iets omhoog en daardoor pas ik lang niet in elke schoen."

Knutselen

Naast acteren is tuinieren een van Hooymaayers liefhebberijen. "Ik merk nu wel dat de jaren gaan

tellen. Vroeger hield ik dat dagenlang vol, fluitend. En dan ging ik ook nog 's avonds het toneel op. Nu ben ik na een paar uur gewoon moe." Verder heeft de actrice altijd 'geknutseld', zoals ze haar boetseerwerk zelf noemt. "Heerlijk, met je handen in de klei, beelden bakken, kleuren en opnieuw bakken. Mijn huis staat inmiddels al aardig vol." Op de planken zullen we Hooymaayer waarschijnlijk niet meer zo vaak tegenkomen. "Acteren blijft mijn lust en mijn leven, daarom doe ik nog regelmatig kleine dingetjes voor tv. Dat vind ik echt leuk. Maar ik ga niet meer het land door. Tegenwoordig sta je langer in de file dan op het toneel, daar heb ik echt geen zin meer in."

Rondjes hollen

Spijt heeft ze niet van haar jarenlange hakkenloperij. "Van leven word je nou eenmaal ouder. Door een valpartij op het toneel in de jaren zeventig heb ik mijn rug vreselijk geblesseerd. Ook die speelt nu geregeld op. Mijn lichaam is al over de zestig en het protest wordt luider, al is mijn geest het daar volstrekt niet mee eens. Maar ik mag niet klagen. Volgens mij hol ik nog heel wat rondjes meer dan veel van mijn leeftijdgenoten. Nu niet meer op hoge hakken maar op steunzolen."

Sjoukje Hooymaayer als dokter Lydie van der Ploeg in Zeg 'ns Aaa.

Foto's met dank aan Leendert Jansen.

Sjoukje Hooymaayer

Sjoukje Hooymaayer deed in 1965 eindexamen aan de Toneelschool Amsterdam. Zij was verbonden aan Toneelgroep Theater en aan de Haagse Comedie. Sinds 1980 werkt ze als freelance actrice. De grootste bekendheid kreeg zij door haar rol van dokter Lydie van der Ploeg in de succesvolle serie Zeg 'ns Aaa, die in 1984 de Gouden Televizier-Ring kreeg. Verder speelde zij onder meer in de serie Zonder Ernst en stond ze op het toneel met onder meer Luc Lutz, Ton van Duinhoven, André van den Heuvel en Manfred de Graaf.



Stijlvol maatwerk

TOM Schoenen is de specialist op het gebied van individueel schoeisel. Onze stijlvolle TOM Herenschoenen zijn gemodelleerd over een perfect passende leest. Leverbaar in vele variaties en in verschillende wijdtes, zooltypes en leersoorten.



T O M
SCHOENEN

In úw maat

TOM Schoenen (product van Rembrandt Schoenen B.V.)
Grotestraat 257 • 5151 BM Drunen
T 0416 370 176 • F 0416 375 198
E info@tomschoenen.nl

www.tomschoenen.nl



Vraag & Antwoord: Wandelschoenen

In het najaar is het heerlijk om van de prachtige natuur te genieten. Felle of roestige herfstkleuren, kastanjes, eikels en paddestoelen. Dit bijzondere seizoen vraagt om een flinke wandeling. Daarbij draagt u natuurlijk goede wandelschoenen. Maar waar moet u op letten? Orthopedisch schoentechnicus Cor Rameau geeft antwoord.

Waar moet ik op letten bij de aanschaf van een goede wandelschoen?

"Dat hangt af van het gebruiksdoel. Waar wil je gaan wandelen? In de duinen of de bergen? Over verharde of onverharde wegen? Qua pasvorm let je op twee maatvoeringen: breedte en lengte. Bovendien kun je kiezen voor een hoge of lage schoen. Een aantal orthopedisch schoentechnici is gespecialiseerd in wandelschoenen, maar je kunt ook naar een goede outdoorzaak gaan."

Wat voor categorieën wandelschoenen zijn er? "Categorie A zijn allround wandelschoenen. Deze schoenen mag je niet te zwaar belasten. AB is een trekkingsschoen, geschikt voor wandelen in bergachtige gebieden en duinen. Type B is voor in de bergen. Daar kun je bijvoorbeeld mee door de Alpen wandelen. De categorieverdeling gaat nog verder, maar dan kom je terecht bij bergschoenen. Kies schoenen uit de geschikte categorie. Stabiliteit is vooral van groot belang. Ze moeten tegen een stootje kunnen, maar niet zo zwaar zijn dat je het gevoel hebt dat je de wandelschoenen moet meezeulen."

Hoe onderhoud ik mijn wandelschoenen?

"Er zijn verschillende onderhoudsmiddelen. Verzorg het bovenwerk (de schacht) goed. Na iedere wandeling maak je de schoenen schoon en wrijf je ze in met vet. Hier zijn tegenwoordig ook handige spuitbussen voor. Gebruik niet te veel, want het vet moet in het leer trekken. Als dat niet gebeurt, trekt de schoen vuil aan en slijt hij sneller. Houd verder de slijtage van de zool bij de hak goed in de gaten."

Hoe lang gaat een wandelschoen gemiddeld mee?

"Dat is moeilijk te zeggen. De één loopt met lichte tred, waardoor zijn schoenen minder snel slijten. De ander is juist sneller aan een nieuw paar toe. Wanneer je de schoenen netjes verzorgt en ze goed passen, wandel je er 6 à 7000 kilometer mee."

Wat kan een orthopedisch schoentechnicus voor mij betekenen?

"Naast een goed advies qua pasvorm en materiaal kan een schoentechnicus indien nodig een individueel voetbed maken. Dat kan een corrigerende inlay zijn voor voeten die net iets meer ondersteuning nodig hebben. Het kan ook een speciaal voetbed zijn voor mensen met voetklachten. De betere wandelschoenen hebben allemaal een uitneembaar voetbed, waardoor het gebruik van eigen inlays geen probleem is."



Met Compeed® kun je je favoriete schoenen dragen.

Likdoornvrij

Compeed® 2 in 1 geavanceerde verlichting en verwijdering van likdoorns

Likdoorns vormen vaak een kwelling tijdens het dragen van je favoriete schoenen. Compeed® combineert twee effectieve technologieën om - zonder pijn, zonder gedoe en in één makkelijke stap - likdoorns te helpen verwijderen.



Compeed® 2 in 1 geavanceerde verlichting van likdoorns (met salicylzuur)
• Helpt likdoorns te verwijderen



Compeed® likdoornpleisters medium
• Helpt likdoorns voorkomen en beschermen



Compeed® nachtcrème voor ruwe, schrale hielen
• 92% verbetering gedurende de nacht*
• Extra hydraterende formule voor de droge en ruwe huid.

*92% van de testdeelnemers vond dat Compeed® 'het aanzien van ruwe, schrale hielen gedurende de nacht verbeterde'. Test gehouden onder 231 vrouwen, waarvan 93 last hadden van ruwe, schrale hielen (Italië en Duitsland, 2006)

Stop the pain and move on **Compeed®**

Compeed® likdoornpleisters zijn medische hulpmiddelen.



Revalidatiearts Daan Eenkhoorn (links), vaatchirurg Sjef van Baal en orthopedisch schoentechnicus Rob Haspels (rechts) onderzoeken samen een diabetische voet.

Hulp aan Egypte

In Nederland kennen we goede voetverzorging voor diabetes. In een arm land als Egypte is dit nog niet het geval. Orthopedische schoentechniek staat hier nog in de kinderschoenen en is alleen bereikbaar voor welgestelden. Sinds begin dit jaar werkt de Diabetische Voet Unit van het Twenteborg Ziekenhuis samen met de voetenpoli van de Universiteit van Mansoera in Egypte. De komende jaren wisselen beide poli's intensief kennis uit. De eerste stappen zijn al gezet: de Twentenaren hebben een team uit Mansoera opgeleid om eenvoudige inlays te maken. Ook helpt de Diabetische Voet Unit mee bij het opzetten van een kleine werkplaats. Binnenkort worden de eerste machines naar Egypte verscheept.



Zo koopt u goed schoeisel

Wie diabetes heeft, doet er goed aan extra zorg en aandacht te besteden aan het kopen van nieuwe schoenen. Een paar tips:

- Koop uw schoenen aan het einde van de dag, dan zijn ze namelijk vaak wat dikker dan 's ochtends.
- Koop schoenen niet te kort en niet te smal, laat uw voeten altijd opmeten.
- Koop geen schoenen met naden over de tenen.
- Kies voor een zachte, verende zool.
- Koop geen schoenen met een te hoge hak.

Diabetische voet onder de loep

Suikerziekte is ernstiger dan de meeste mensen denken. Naast onder meer hart-, nier- en oogproblemen kan deze ziekte leiden tot ernstige voetwonden. Om diabetespatiënten met voetcomplicaties goed te begeleiden, heeft het Twenteborg Ziekenhuis in Almelo een speciale Diabetische Voet Unit.

Nederland telt ongeveer 850.000 diabetespatiënten. Dit aantal neemt de komende jaren fors toe als gevolg van de vergrijzing. De ernst van deze ziekte is niet te onderschatten: 3 procent van de diabetespatiënten heeft een voetwond. Ongeveer 15 procent daarvan verliest hierdoor het onderbeen. De helft van de amputaties is te voorkomen door tijdige diagnose en een goede behandeling.

Kennis bundelen

Sinds 1995 bundelen professionals in het Twenteborg Ziekenhuis hun kennis in de Diabetische Voet Unit. Een verpleegkundige,

vaatchirurg, podotherapeut, internist, fysiotherapeut, wondconsulent, gipsverbandmeester, revalidatiearts en orthopedisch schoentechnicus werken daar nauw samen. Andere ziekenhuizen in Nederland hebben dit voorbeeld inmiddels gevolgd. Sinds 1999 is er in het Twenteborg ook een speciale verpleegafdeling voor de ernstigste gevallen. Dankzij specialistische zorg verblijven patiënten hier de helft korter dan op een gewone verpleegafdeling.

Diepe wond

Suikerziekte tast allerlei lichaamsfuncties aan zonder dat de patiënt het doorheeft. Als de klachten komen, zijn de problemen al vergevorderd. Ook de zenuwen gaan langzaam maar zeker kapot, vooral in de voeten. Hierdoor verdwijnt het gevoel, de spierkracht en de motoriek. Een wond aan de voet ontstaat dan snel. Om te genezen, komt het aan op een goede werking van de bloedvaten. "Bij mensen

met langdurige diabetes zijn de vaten vaak vernauwd", legt vaatchirurg Sjef van Baal uit. "Er komt dan weinig zuurstof bij de wond, waardoor deze niet geneest. Omdat ook de afweer vermindert bij suikerziekte is er een grote kans op infectie. Dan kan een diepe wond ontstaan die niet geneest."

Diabetes blijft

Als vaatchirurg van Baal een aantal behandelingen uitvoeren, zoals de vaten schoonmaken, openen of een vaatreconstructie maken. "Als de wond uiteindelijk is genezen, zijn mensen niet van hun diabetes af. Er blijft een grote kans dat er opnieuw zo'n wond ontstaat." De Diabetische Voet Unit doet er alles aan dit te voorkomen. "Multidisciplinaire samenwerking is onontbeerlijk. Zo kan de gipsverbandmeester gips aanleggen om de druk op de voet te verplaatsen. Een revalidatiearts geeft advies over de belasting, de podotherapeut screent de voeten en geeft advies over goed confectieschoeisel en de orthopedisch schoentechnicus past schoenen aan of maakt ze op maat."

Druk voorkomen

Rob Haspels is als orthopedisch schoentechnicus verbonden aan het Twenteborg Ziekenhuis. "Een

diabetische voet is bewerkelijk, daarom zijn we hier met zo'n groot team. Als het gevoel in de voet is aangetast, is het mijn taak om drukpunten in het schoeisel op te sporen en te verminderen. Zelf voelt de cliënt ze namelijk niet." Vroeger deed Haspels dat door de voet te inspecteren op eelt. Tegenwoordig zijn er steeds geavanceerdere technieken voor. "We hebben nu een landelijk onderzoek geïnitieerd waarbij we gebruik maken van een elektronisch drukmeetsysteem dat exact vaststelt waar de drukpunten zitten."

Leefstijl

Door ongezonde leefstijl zijn er steeds meer jongeren met suikerziekte. Na ongeveer 15 jaar diabetes ontstaat zenuwaantasting. Ook de Diabetische Voet Unit ziet de leeftijd van hun cliënten verjongen. Het advies aan een ieder is dan ook: leef gezond. Door af te vallen en te bewegen is diabetes vaak te voorkomen. Mensen met diabetes moeten regelmatig hun voeten laten controleren door een erkend team. "Maar verreweg het belangrijkste is om een regelmatig leven te leiden en zuinig te zijn op jezelf", aldus vaatchirurg Sjef van Baal.



‘Ik doe wat ik doe’

Bikkels van Bart

De Bart Foundation begeleidt jonge mensen met beperkingen die een duidelijk doel voor ogen hebben op het gebied van sport, cultuur, beroep en ondernemerschap. John Wijers is een van de 25 zogenaamde bikkels die de stichting momenteel onder haar hoede heeft. De Bart Foundation is in 2003 na het overlijden van Bart de Graaff opgericht door zijn familie, vrienden en collega's. De stichting stimuleert bikkels hun talenten te ontwikkelen en ambities te realiseren. De ondersteuning wordt geboden in de vorm van coaching, netwerken, kennis, tijd, geld en middelen. Kijk voor meer informatie op www.bartfoundation.nl en www.johnwijers.tk.

Zwemmer John Wijers (19) behaalde afgelopen juni twee gouden plakken op de Nederlandse Kampioenschappen voor mensen met een lichamelijke beperking in Eindhoven. Momenteel is hij in Bangkok om deel te nemen aan de Wereldspelen voor getransplanteerden. Hij laat zich niet snel uit het veld slaan. "Ik droom ervan om mee te doen aan de paralympics."

In de baarmoeder begonnen de moeilijkheden voor de ambitieuze Limburger. "Mijn urethra- kleppen werkten niet goed. Hierdoor zijn er problemen met mijn nieren en blaas ontstaan. Ik ben sinds mijn geboorte nierpatiënt. Daarnaast had mijn moeder te weinig vruchtwater. Ik zat als het ware aan elkaar geplakt in de foetushouding. Daardoor raakten mijn voeten misvormd. Na mijn geboorte hebben die een tijd in het gips gezeten om vervorming tegen te gaan. Nu gebruik ik steunzolen. Twee keer per jaar ga ik daarvoor naar mijn orthopedisch schoentechnicus in Venlo."

Fout gaan

Wijers onderging drie niertransplantaties. Door langdurig medicijngebruik voor afstoting van de transplantatienier, heeft hij osteoporose ontwikkeld. Deze botontkalking heeft vergroeiingen in zijn rug en knieën tot gevolg. Ondanks de niertransplantaties en vele weken in het ziekenhuis blijft de zwemmer levenslustig. "Ik doe wat ik doe. Het kan iedere dag fout gaan, maar daar sta ik niet te veel bij stil. Zeven jaar geleden ben ik voor het laatst getransplanteerd. Het gaat nu goed. Eens in de twee of drie maanden moet ik voor controle naar het ziekenhuis. Soms zijn de uitslagen van het onderzoek naar mijn nierfunctie niet goed. Dan houden ze me een tijdje wat vaker in de gaten."

Fit blijven

"Ik zwem sinds mijn veertiende", vertelt hij enthousiast. "Ik wilde mensen leren kennen. En ik wilde bewegen en fit blijven. Een transplantatie is een aanslag op je lichaam, daarna is er van

je conditie niets meer over. Van de doktoren mocht ik geen contactsport doen. En ondanks mijn steunzolen kan ik niet erg lang pijnloos lopen. De keuze voor zwemmen was dus gemakkelijk gemaakt." Wat begon als een hobby is nu serieuze kost geworden. Ondanks zijn lichamelijke beperkingen traint Wijers zeven dagen per week, anderhalf uur per dag. "In het begin was ik snel moe. Maar nu is mijn conditie verbeterd en houd ik het gemakkelijker vol."

Overtreffen

Dat trainen doet hij onder leiding van coach Henk van der Horst, die ook topzwemmer Mark Veens onder zijn hoede heeft. "Ik train nu samen met hem." Naast zijn drukke zwemschema rondde John vorig jaar zijn opleiding meubelmaken af. Dit jaar gaat hij de opleiding 'Leidinggevende meubelindustrie' volgen. "Ik leer bijvoorbeeld industriële producten tekenen op de computer. Dat lijkt me fantastisch."

Scherpe tijden

Zijn eerste doel is goed presteren tijdens de Wereldspelen voor getransplanteerden. "In 2005 heb ik in het Canadese London tijdens deze kampioenschappen drie medailles gewonnen. Brons op de 50 meter vlinderslag, zilver op de 100 meter vrije slag en goud en een nieuw wereldrecord op de 400 meter vrije slag. Ik wil dat dit jaar overtreffen." Daarna staan de paralympics op de agenda. "Daarvoor moet ik heel fanatiek trainen. Je moet eerst in het Nederlands team terecht komen. De limieten hiervoor zijn al erg scherp. Vervolgens moet je je kwalificeren voor de Spelen met nóg scherpere tijden. Het wordt lastig, maar ik ga mijn best doen."



Ruim baan voor de enkelhoge schoen

De orthopedisch schoentechnicus is geen trendsetter, maar een trendvolger. Om de voet van de klant niet alleen met een comfortabele maar ook zo modieus mogelijke schoen te sieren, zijn de coutureshows in de modewalhallen een belangrijke inspiratiebron voor schoentechnici. Komende winter maakt de enkellaars bij de vrouwen een stevige opmars. En de mannen stopen massaal hun broek in kuithoge laarzen. Een overzicht van de hits voor najaar en winter.

Hoe modieuze schoenen eruit zien, hangt voor een belangrijk deel af van de bovenkleding die we dragen. Omdat de winter in ons kikkerlandje niet altijd meteen op dreef komt, zijn wollen broeken en gebreide truien niet meteen in beeld. Er hangt steeds meer 'in between seasons'-kleding in de winkels. Niet te warm, maar ook niet te luchtig. Dus dunne truitjes, liefst met korte mouwen, die je over een T-shirt of onder een jasje kunt dragen. Vooral zachte en aaibare materialen doen het komende winter goed. Qua kleur domineren de natuurlijke kleuren: donkerbruin of donkerblauw, dennengroen of mosgroen. Geel is niet meer fel, maar meer okerkleurig.

Passend

De tijd van de baggy broeken en oversized T-shirts lijkt definitief voorbij. Voor de dames ligt de nadruk op de taille. Hoe smaller je middel lijkt, hoe beter. Welk item past hier beter in dan het korset. Wie het niet prettig vindt om rond de buik een stevig aangesnoerd korset te dragen, kan de taille met een riem accentueren. Niet losjes over de heupen zoals voorheen, maar om de buik. De superbrede riemen mogen overal overheen: een trui, een blouse of een jasje. Om de nadruk nog meer op de taille te laten vallen, mogen sommige andere kledingstukken juist weer groter. Nog steeds overheerst het contrast in de mode. Zo zie je lange broeken met veel stof. Strakke truitjes hebben bijvoorbeeld grote capuchons of een enorme kraag.

Enkellaars

Wat betekent het wintermodebeeld voor de vrouwenschoen? In elk geval wordt het weer wiebelen. Laarzen met hoge hakken zijn het helemaal. Hoe hoger, hoe beter. We zien wel een opvallende verschuiving richting enkellaars.

De kniehoge laarzen, zijn nog niet helemaal uit beeld, maar de enkellaars is helemaal terug. Zowel onder de winterrokken, die precies tot op de knie komen, als onder een broek. Laarzen blijven dus echte musthaves voor het najaar. In allerlei varianten met de enkellaars als grote topper. Een greep uit de trends voor de laarzen: Rijgkoordjes, lakleer, regenlaarzen, ook wel 'wellies' genoemd, jazzschoenen in laarsjesvariant, soms ook met hak. We zien ook veel gespjes, vetertjes en ritsjes, blokhak en schuine hak, ronde neuzen, soms een klein beetje spits, rimpels op de neus en suède. Qua kleur zijn zwart, bruin, grijs, donkerpaars, donkerrood en flessengroen het helemaal. Wil je echt een modestatement maken? Ga dan voor de rode pumps met hoge hak.

Stijlvol

De mannen presenteren zich deze winter volgens de catwalks stijlvol en netjes. Het pak is in allerlei varianten helemaal terug. Opvallend is dat de broeken wat slanker zijn. Zachte natuurlijke materialen zoals wol, zijde en fijn geweven katoen voeren de boventoon. Uiteraard blijft voor de

niet-pakken man de oude vertrouwde spijkerbroek een alternatief. Geen baggy broek, maar een slim-fit exemplaar met nette kleding daarboven. Of kies voor een minder nette trui en een pantalon eronder. Netjes en minder netjes stijlvol gecombineerd.

Kuithoge laarzen

De mannen dragen dit jaar overwegend hoge, sportieve schoenen aan hun voeten. Zowel onder jeans als onder een pantalon. Ook bij mannen maakt de enkellaars zijn rentree. Daarnaast zien we veel kuithoge laarzen, die niet onder een broek verstopt mogen worden. Nee, deze winter stopt de man zijn broek in de laars. Omdat de broeken dit jaar wat slanker aan de pijp zijn, zijn de leesten van de mannenschoen dit jaar ook slanker en soms zelfs spits. Wat ook deze winter zeker niet mag ontbreken in de mannelijke schoenenkast is de sneaker. Pantalon of spijkerbroek: de sneaker mag ook deze winter.

Imre Somogyi leest de tenen van twee baby's in het tv-programma Kopspijkers van Jack Spijkerman.



Wilt u weten hoe u uw eigen tenen kunt lezen? Kijk dan op www.tenenlezen.com.

Tenen: spiegel van jezelf

Imre Somogyi is, behalve vader van soapster Ferri Somogyi, grondlegger van het tenen lezen. Vroeger werkte hij als journalist. Inmiddels heeft hij drie boeken geschreven over tenen lezen en zo'n vijfhonderd tenenlees docenten opgeleid. Hij woont in Frankrijk, vandaar een consult via de webcam.

Ik richt mijn webcam op mijn linkervoet, de gevoelsvoet. Mijn grote teen verradert al een hoop. Zo wijst de knobbel erop dat ik moeilijk 'nee' kan zeggen. Geroutineerd beschrijft Somogyi teen voor teen hoe ik in elkaar zit. De rechervoet is de rationele voet. Deze grote teen is dik: ik kan goed communiceren. Somogyi let ook op beweeglijkheid. Dat ik mijn grote teen kan opsteken, betekent dat ik veel fantasie heb.

Alternatief

Als tenenleesuitvinder heeft Imre Somogyi de hele wereld bereisd. Zo las hij onder meer de tenen van zanger Cliff Richard op de Engelse tv. Mijn tenen vertonen een opvallende overeenkomst met die van Richard. Als wij onze tenen intrekken, knikken ze al bij het eerste kootje. Wij zijn wantrouwend. Hoe komt een nuchtere journalist erbij om tenenlezer te worden? Somogyi: "Op een dag was ik het zat negatieve berichten de wereld in te helpen. Ik ben alternatieve geneeswijzen gaan studeren. Daar leerde ik dat veel lichaamsdelen je gezondheid en je persoonlijkheid weerspiegelen en ik vroeg me af: geldt dat ook voor de tenen?"

Mijn vrouw en ik hebben de tenen bekeken van duizenden mensen en ze geïnterviewd over hun persoonlijkheid. Zo hebben we het systeem in kaart gebracht."

Zelfkennis

Somogyi benadrukt dat tenen lezen puur gaat over persoonlijkheid. "Het zegt dus niets over de toekomst of over je gezondheid. Er is niets paranormals aan. Het is een instrument om je zelfkennis te vergroten. Ook is het handig voor mensen die met voeten werken. Als je die tenen toch in je hand hebt, kun je meteen aflezen wat voor persoon je cliënt is en hoe je die het best benadert."

Opvoeden

Het meest enthousiast is Somogyi over zijn laatste boek: Babyteentjes Lezen. "Het helpt in de opvoeding als je al vroeg weet wat voor persoonlijkheid je kind heeft. Mijn zoon Ferri heeft bijvoorbeeld een sterke communicatieteen. Maar de flessenhals duidt erop dat hij aarzelt voordat hij loskomt." Hoe zien zijn eigen tenen er eigenlijk uit? In beeld komt een voet met een schandalig lange tweede teen. "Die staat voor ambitie. Zelfs als ik 'm intrek is ie nog lang. En het klopt: ik heb altijd weer een nieuwe wens. Nu wil ik bijvoorbeeld een huis bouwen."

Puzzel

10 x kans op ZARQA Voetenpakket

De ZARQA voetproducten zijn voor verschillende voet- en beenproblemen te gebruiken. Niet alleen zweetvoeten en voetschimmels zijn verleden tijd met de voetproducten van ZARQA, ook cellulitis en zware of vermoeide benen zijn goed te verhelpen met de ZARQA Feet Care producten.

ZARQA biedt effectieve producten die de huid op een therapeutische wijze verzorgen, herstellen en weer in een natuurlijke balans brengen. De producten zijn allemaal perfect los te gebruiken, maar zijn met name doeltreffend als onderdeel van een complete ZARQA kuurbehandeling.

Voor meer informatie:
www.zarqa.nl

De oplossing van de vorige puzzel was: Voetvriendelijk

De winnaars van een paar Betula Energy gezondheidsslippers zijn:



- W. de Rijk, Uithoorn
- J. Bloemendaal, Amsterdam
- L. Dingjan, Scheveningen
- R. de Wit, Snelrewaard
- L. de Putter, Hoek
- J. Heijnsdijk, Goes
- P. Jenniskens, Kronenberg
- W. Dielen, Voerendaal
- A. Bak, Holten
- W. Linthorst, Heeten

ZWEEDSE PUZZEL

© Sanders, Vaassen

selenium (afk.)	20	docent	bericht	19	uitroep	18	elektrische eenheid
5			8		levensloop (afk.)		
ingedikt vruchten-sap	alles inbegrepen		klankweerskaatsing			9	
stroombron					ontzag	stop!	17
	11	6	windrichting		3		
voorzetsel	riv. in Duitsland		deel v.e. tennispartij				troep vee
13		2	automobiellorgaanisatie	deel v.e. vaarwater		16	
Europeaan		alstublieft (afk.)			1	ontkenning antwoord	10
	7		4	indicatief		14	
lustoord		hardvochtig					
walrus			15	riv. in Schotland		12	

Breng de letters uit de genummerde hokjes over naar de hokjes hieronder. Als u de puzzel correct heeft opgelost, ontstaat de oplossing.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19	20				



Zo doet u mee:

Stuur uw oplossing op een gefrankeerde briefkaart voor 31 maart 2008 naar: Prijspuzzel Voetenmagazine, Postbus 1260, 5200 BH 's-Hertogenbosch. Of stuur uw inzending per e-mail naar: voetenpuzzel@damenromijn.nl. De prijswinnaars ontvangen in mei 2008 bericht.

Wat wij kunnen doen voor u



	Orthopedisch schoentechnicus	Podotherapeut	Podoloog	Podoposturaal therapeut	Schoenconsulent	Pedicure	Medisch pedicure	Orthopedisch technicus	Schoenhersteller met cursus aanpassingen
Toepassen van schoenmodificaties	■	■			■				■
Aanmeten en/of vervaardigen van therapie- of steunzolen	■	■	■	■			■	■	■
Aanmeten en vervaardigen van orthesen (anders dan zolen)	■	■	■			■	■	■	
Aanmeten en vervaardigen van teenprothesen	■	■	■					■	
Aanmeten en vervaardigen van voetprothesen	■							■	
Aanmeten en vervaardigen van orthopedisch maatschoeisel	■								
Aanmeten en vervaardigen van bijzondere orthopedisch schoentechnische producten: de werkschoen, maatpantoffel, uitwasbare maatschoen, badschoen en allergeenvrij schoeisel	■								
Aanmeten en vervaardigen van verbandschoenen en voorlopig orthopedisch schoeisel (VLOS)	■								
Toepassen van nagelcorrecties		■							
Uitvoeren van een instrumentele behandeling		■							
Uitvoeren van een wondbehandeling		■							
Toepassen van een caustische behandeling		■							
Toepassen van drukontlasting	■	■	■		■	■	■		
Toepassen van verbanden en taping	■	■							
Geven van (preventieve) adviezen	■	■	■	■	■	■	■		

Meer weten? Kijk op www.nvos.nl.

U ontvangt dit Voetenmagazine van:

