

## Sportschoenen

Gezonde voeten en juist gekozen sportschoeisel zijn van groot belang voor de mobiliteit van het hele lichaam. Je voeten zijn letterlijk en figuurlijk het fundament voor prestaties en sportplezier.

Waar kijk je naar bij de aankoop

- **De pasvorm;** sluit de schoen mooi aan om je voet? Knelt het nergens of is er juist niet te veel ruimte
- **Stabiliteit;** Een goede stabiliteit voorkomt het zwikken door de enkel. Het hielstuk moet uit één stuk bestaan, dit mag je niet kunnen samendrukken. Is de zoolbasis breed genoeg, zowel vooraan als achteraan. Heeft de schoen een extra versteviging vooraan om zijwaartse bewegingen goed op te vangen.
- **Schokdemping;** Een goede schokdemping vermindert de kans op kraakbeenletsels, peesontstekingen en spieroverbelastingen. Schokdemping wordt aangebracht door een dikkere zool, of door gel te verwerken in de zool.
- **Stroefheid;** Het profiel van de onderzool moet uit diverse delen bestaan, halve ringen of cirkels om de draaibewegingen vloeiend te laten verlopen. Lengte en dwarslijnen zorgen voor een stabiliteit en voorkomen het uitschuiven

Hieronder ziet u het gewenste schoeisel tijdens uw revalidatie.



Hieronder kunt u ongewenst schoeisel zien.

