

De kindervoet

De voeten van een kind kunnen niet vergeleken worden met die van een volwassene. De kindervoet maakt een forse ontwikkeling door. Bij de geboorte zijn nog niet alle botstructuren en spieren volledig ontwikkeld. Er is nauwelijks een voetboog aanwezig. Zodra de voet van een kind voldoende is ontwikkeld en het in staat is om het eigen lichaamsgewicht te dragen zal het uit zichzelf gaan staan en lopen.



Als een kind de voeten belast, zien we geleidelijk een verandering in de stand van de voeten en benen. Eerst staan de voeten ver uit elkaar met de benen in O-stand. Met vallen en opstaan worden de spieren getraind. Rond het 2e en 3e jaar verandert de O-stand

zich in een X-stand van de benen, tevens zakken de voeten in deze fase vaak nog opvallend naar binnen. Omstreeks het 7^e-8^e jaar staan de benen recht.

Klachten

Neem contact op met uw podotherapeut als uw kind;

- Regelmatig struikelt/valt
- Niet lang kan of wil lopen
- Klaagt over vermoeidheid
- Pijn ervaart tijdens en/of na het lopen of sporten
- U twijfelt over een afwijkende stand van de tenen, voeten of benen
- Scheefstand van rug heeft
- Pijn heeft in de voeten, hakken, enkels, knieën, benen, heupen of rug
- Groei pijn heeft

Behandeling

Door tijdig handelen kunnen bestaande pijnklachten vaak verholpen worden en/of afwijkende voet-, been- of teenstanden tijdens de groei gecorrigeerd worden. Denk hierbij aan het volgende;

- Vervaardigen van zolen ter correctie van de voetstand
- Vervaardigen van zolen ter verbetering van de functie van de voeten
- Siliconen orthese, hulpmiddel om teenstand afwijkingen te corrigeren
- Schoenaanpassingen
- Advies m.b.t. spieroefeningen
- Schoenadvies

We werken nauw samen met kinderfysiotherapeut, kinderergotherapeut, psychomotorisch kindertherapeut, oefentherapeut en GGD.

