

EXTRA STEUN VOOR KLEINE VOETEN?



Steunzolen zijn nuttig als je kind ze echt nodig heeft. Maar voor heel wat ouders is dat niet altijd even duidelijk: zijn platvoetjes een probleem? Onze specialist legt uit.

TEKST: AN KESTENS

Een zonnige namiddag op campus Pellenberg. Prof. dr. Anja Van Campenhout van de dienst kinder-orthopedie komt gehaast aangewandeld. Ze is dertig minuten achter op schema. Haar wachtzaal zit bovendien voller dan verwacht. Dit wordt dus een interview in sneltempo. Want de eerste bekommernis van professor Van Campenhout zijn haar patiëntjes: “Kinderen kun je niet laten wachten.”

SOEPELE PLATVOETEN

“Er zijn veel meer kinderen die steunzolen dragen dan kinderen die steunzolen nodig hebben”, antwoordt professor Van Campenhout vol vuur op de vraag wanneer een kind steunzolen nodig heeft. “Je moet met je kind alleen naar de orthopedist als je doorverwezen wordt of als het een duidelijke voetafwijking heeft. Vandaag panikereren te veel ouders als ze zien dat hun kind tijdens de eerste levensjaren platvoetjes heeft. Dat is helemaal niet nodig: soepele platvoeten zijn op die leeftijd heel normaal. Kleine kinderen hebben nog flexibele gewrichten. Bovendien is de coördinatie van de kleine voetspiertjes op die leeftijd niet volledig ontwikkeld. Soepele platvoetjes zijn dus een onderdeel van de normale ontwikkeling van je kind. Tijdens de groei verdwijnen ze meestal van-

zelf en krijgt je kind mooi gevormde voeten. Voor soepele platvoeten zijn steunzolen dus overbodig.”

PIJN?

Hoe je weet of je kind soepele platvoetjes heeft of niet? “Dat zie je als je het op zijn tippen laat staan. Bij een soepele platvoet komt er op dat ogenblik terug een voetboog in de voet van je kind. De hiel kantelt ook niet meer naar

binnen.” Bij stijve platvoeten komt de voetboog niet terug. Maar vijf procent van de kinderen heeft zo’n stijve platvoeten. “En zelfs dan zijn steunzolen niet altijd nodig. Zolang je kind geen pijnklachten heeft, is er geen probleem. Niet met soepele en niet met stijve platvoeten. Heeft je kind wel pijn, heeft het een duidelijke voetafwijking of een spierziekte, dan hebben steunzolen wel nut.”

Bij een tarsale coalitie bijvoorbeeld heeft je kind platvoeten en vaak pijn. Een tarsale coalitie is een aangeboren voetafwijking waarbij de botjes van de achter- of middenvoet aan elkaar verkleefd zijn. “Goede steunzolen kunnen die pijn en last meestal verzachten”, zegt professor Van Campenhout. “Helpen steunzolen niet, dan moeten we de voetjes opereren.” Hetzelfde geldt onder meer voor kinderen met een spieraandoening of een hersenverlamming. Hun voeten hebben meestal extra steun nodig. Dat kan met steunzolen, maar het gebeurt vaker met speciaal op maat gemaakte binnenschoentjes. “Heeft je kind heel soepele gewrichten, dan is tijdelijke ondersteuning van de voetjes ook zinvol en is een goed gevormde, op maat gemaakte steunzool zeker nuttig. Op wat oudere leeftijd worden de steunzolen vaak overbodig. De uitgesproken souplesse van de gewrichten vermindert en de voet neemt vanzelf een betere vorm aan.”

STUDIES

In België dragen vandaag nog altijd te veel lagereschoolkinderen steunzolen. Nochtans is er geen enkele reden om te veronderstellen dat ons lichaam zo slecht gebouwd is dat een normale groei van de voeten niet zou lukken. Zeker als je weet dat er in werelddelen zoals Afrika en Azië veel minder steunzolen gedragen worden en de kinderen daar niet meer voetproblemen hebben dan hier. Hoe het dan komt dat hier zoveel kinderen steunzolen dragen? “Vroeger zag men soepele platvoetjes wel als een probleem en dacht men dat steunzolen de oplossing waren. Ondertussen hebben een aantal grote medische studies aangetoond dat die visie niet correct is. Dat te veel kleuters vandaag nog steunzolen dragen, komt door de steunzolenindustrie. Op dit ogenblik hinken zij achter op de visie over steunzolen in de medische wereld. Ook ouders, die als het ware met steunzolen opgegroeid zijn, zijn er vaak zeker van dat hun kleuter steunzolen moet. Hen van het tegendeel overtuigen vraagt wat tijd.”

Conclusie: wil je als ouder dat je kind stevige en sterke voeten krijgt, ga dan niet zomaar voor steunzolen. Laat je kind wel vaak op blote voeten lopen, zeker binnen in huis. Ook voor volwassenen is regelmatig op blote voeten lopen trouwens gezond. 🦶



“Soepele platvoetjes zijn normaal voor een kind tot 9 jaar”

Prof. dr. Anja Van Campenhout



NORMAAL, HOL OF PLAT



Een **normale volwassen voet** heeft een voetboog van ongeveer 1,3 cm aan de binnenzijde en is plat aan de buitenzijde.



Bij een **soepele platvoet** rust de voetboog helemaal of gedeeltelijk op de grond. De voet is ook naar binnen gekanteld.



Is de voetboog van een volwassene groter dan 1,3 cm, dan spreken we van een **holvoet**.



Omdat de ontwikkeling van de voeten bij ieder kind anders is, zijn er geen standaardafmetingen voor de voetboog van een kindervoet. Eens volgroeid moet die wel ongeveer 1,3 cm zijn.