

## Schoenadvies bij het gebruik van een EVO(enkelvoetorthese)

De EVO geeft de stevigheid aan de enkel en de voet. De schoen die eromheen wordt gedragen simpel en licht zijn in gewicht.

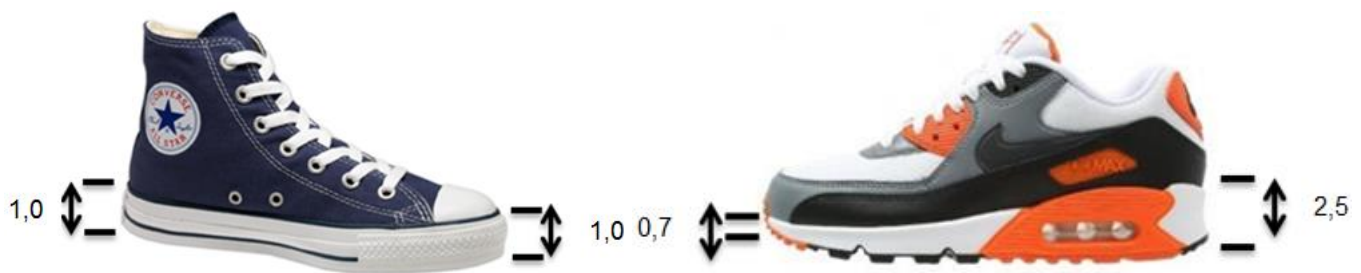
Let bij het kopen van confectie schoenen graag op de volgende punten;

### Genoeg ruimte in de schoen

De schoen moet ruim zitten, de tenen mogen niet strak tegen de voorzijde voelen, ook in de hoogte niet. De orthese komt namelijk ook nog in uw schoen. Een uitneembaar voetbed in de schoen is wenselijk omdat deze er uit kant en ruimte kan geven aan de orthese.

### Hielheffing

Let op een schoen zonder hielheffing. De EVO is namelijk uitgelijnd met een hielheffing van 0 cm.



Voorbeeld; Bij de basketbalschoen: Achter is de zool 1 cm, aan de voorkant is de zool 1 cm, hier is geen verschil tussen de voor- en achterzijde en er zit dus geen hielheffing (=0 cm) in de schoen, dit is prettig voor het maken van de EVO.

Bij de sneaker: achter is de zool 2,5 cm, aan de voorkant is de zool 0,7 cm, hier is dus een hielheffing van 1,8 cm. In principe maken wij de spalk voor een schoen met 0 cm hielheffing.

Mocht je al andere schoen hebben of andere schoenen willen, geef dit dan alsjeblieft even aan, dan houden we daar rekening mee met het maken van de EVO.

### Rechte hak

Wanneer je vanaf achteren naar de schoen kijkt is een rechte hak het beste voor de stabiliteit. Een afgeronde hak zorgt ervoor dat de schoen kan wankelen. Hoe rechter de hak, hoe beter de stabiliteit.



Bij de eerste foto zie je een afgeronde hak, deze gaat een beetje naar binnen aan de onderzijde. Wanneer je deze schoen naar links/rechts kantelt wankelt deze.

Bij de tweede foto zie je een mooie rechte hak, deze gaat op een verticale manier naar beneden. Wanneer je deze schoen naar links/rechts kantelt blijft deze goed op de ondergrond staan, dit geeft meer stabiliteit.

### Schoenen moeten goed naar voren toe open kunnen

Om het aantrekken te vergemakkelijken is het van belang dat de schoen aan de voorzijde ruim genoeg open kan. Zie plaatje van een schoen waarbij de veters lekker ver open kunnen en de tong goed naar voren toe kan klappen. Hierdoor wordt het aantrekken van schoen over de spalk makkelijker.



### Goede sluiting op de wreef

Om de orthese optimaal te laten werken, is het belangrijk dat de schoen hoog op de wreef sluit. Hierdoor wordt de voet goed achter in de EVO gehouden en wordt bijvoorbeeld slippen in de EVO voorkomen.



### Vetersluiting

Het liefst zien we een schoen met vetersluiting. Met een vetersluiting is namelijk de druk het best te verdelen. Wanneer dit niet lukt mag het ook met een klittenbandsluiting. Dan wel graag de stevige versie waarbij het bandje eerst door een metalen ringetje gaat en daarna vast geklit wordt.



Nogmaals; denk aan lichte simpele schoentjes. Het mogen goedkope schoenen zijn van de Van Haren, H&M, Primark, Scapino etc. Hier wat schoenenwinkels waar goede ervaringen bekend zijn.

Nelson schoenen Adres: Westwaarts 1, 2711 AD Zoetermeer	Fidgety Fit Dorpsstraat 117-L, 2712 AE Zoetermeer	Nolten schoenen Frederik Hendriklaan 293, 2582 CE Den Haag
Dungelmann schoenen Frederik Hendriklaan 159, 2582 BZ Den Haag	Beterlopenwinkel Laan van Wateringse Veld 73, 2548 BK Den Haag	Livit schoenenwinkel confectie Goudsesingel 224, 3011 KE Rotterdam
Van Haren Venestraat 49, 2511 AR Den Haag	Bristol den Haag Vlamingstraat 24 2511 BB Den Haag	Scapino Rijswijk Prins Constantijn Promenade 29, 2284 DL Rijswijk
De Loos Schoenen Azaleostraat 120, 2565 CH Den Haag		

**Vragen? Livit Orthopedie 088 245 2000**