



Kijk op
www.podotherapie.nl
voor meer informatie en
een praktijk bij jou in de
buurt.



Meer info over
podotherapie
en kinderen?
Scan de QR-code.

+31(0) 35 624 63 88
secretariaat@podotherapie.nl
www.podotherapie.nl



Podotherapie en kinderen

Vrij bewegen, ravotten en sporten

Kinderen moeten vrij kunnen bewegen in elke fase van de groei; lekker spelen, rennen, ravotten en sporten. Als een kind niet lang wil of kan lopen, veel struikelt of een afwijkende voetstand heeft, kan de podotherapeut adviseren en waar nodig behandelen.

Neem in ieder geval contact op met de podotherapeut als sprake is van:

- op de tenen lopen of veel struikelen;
- pijn in de voeten, enkels, knieën of heupen tijdens staan, lopen, spelen of sporten;
- niet lang kunnen of willen lopen;
- vermoeidheid in voeten of benen;
- afwijkende voetstand, zoals platte voeten of het naar binnen/buiten staan van de voeten;
- afwijkende of kromme stand van de tenen;
- ingegroeide teennagel;
- hiel- of knieklachten;
- afwijkingen in de ontwikkeling van de kindervoet, of bij twijfel daarover.

De ontwikkeling van de kindervoeten en -benen

Een kindervoet is geen volwassen voet. Na de geboorte moeten de botten nog verder verbenen. Ook de spieren moeten zich verder ontwikkelen om later goed te kunnen lopen, rennen, springen en meer.

Pasgeboren tot 1,5 jaar

De platte vorm van babyvoetjes wordt veroorzaakt door het dikke vetkussen onder de voet. De botten en spieren zijn nog niet volledig ontwikkeld. Wanneer de voetjes belast gaan worden, staan de voeten eerst ver uit elkaar met de benen in een O-stand. Zo wordt staan en lopen makkelijker voor het kindje.



Vanaf 1,5 jaar

Het kind heeft nu ongeveer rechte benen. Letterlijk met vallen en opstaan worden de spieren getraind en wordt het lopen steeds makkelijker.



Tussen 2 en 3 jaar

Nu wordt de O-stand van de benen een X-stand. Ook de enkels vallen nu naar binnen. Dit is, tot op zekere hoogte, normaal.



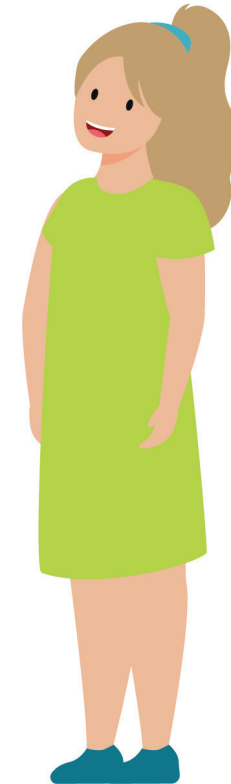
Vanaf 5 jaar

De benen en de voeten groeien meer en meer in een rechte stand, de X-stand zal steeds minder worden.



Tussen de 6 en 8 jaar

De benen en voeten moeten recht staan. Over het algemeen is er tot de leeftijd van 6 tot 8 jaar geen reden om ongerust te zijn als de benen en voeten nog niet helemaal recht staan.



Vanaf 12 jaar gaat de groei van de voeten bij meisjes langzamer. De groei stopt tussen hun 12e en 13e jaar. Bij jongens is dat ongeveer 2 jaar later, tussen hun 14e en 16e jaar.

