

EEN CREATIEVE KIJK OP KINDERVOETEN

Registerpodologen Anja van 't Hul en Harry Klunder schreven samen het kinderboek 'Kan jij dit ook?'. Dit vrolijke geïllustreerde boek leert kinderen op een speelse manier veel over houding en voeten. **Zo proberen de podologen via de kinderen hun ouders te informeren over gezonde voeten. Waar komt hun fascinatie voor kindervoeten vandaan?**

"IEDER KIND HEEFT EEN PERIODE
DAT HIJ MET DE VOETEN
NAAR BINNEN STAAT EN DAT
HOEF JE HELEMAAL NIET MET
STEUNZOLEN TE CORRIGEREN"



Anja van 't Hul en Harry Klunder zijn allebei registerpodoloog. Daarnaast heeft Harry, oorspronkelijk opgeleid als schoenhersteller, zich gespecialiseerd in zorgschoeisel. Hij mag zich dan ook zorgschoenspecialist noemen en kan aanpassingen aan confectieschoenen doen. Ook is hij als docent betrokken bij de opleiding tot registerpodoloog aan de Academie voor Podologie (AvP). Op het omslag van 'Kan jij dit ook' tekende illustratrice Janienke Souman de twee collega's in hun 'huiskleuren' blauw en groen.

SPELENDERWIJS TRAINEN

Harry: "Voeten zijn een belangrijk zintuig. Zonder schoenen kun je veel beter contact maken met je omgeving. Dat moment, vlak voor je de volgende stap neemt, ben je je heel bewust van wat er onder je ligt. Er is een bijzonder filmpje van een huilbaby die veel huilde als de moeder schoenen droeg, maar niet als zij op blote voeten liep. Kennelijk geeft het lichaam de trillingen van het contact met de grond door. We kunnen ook gemakkelijker verhalen met elkaar delen als we met de voeten op de grond staan." Anja vertelt: "Vaak is de ondergrond waarop wij lopen vlak en hard in plaats van oneffen en afwisselend zoals in de natuur. Daardoor neemt het aanpassingsvermogen van de voet af. Het is belangrijk om alle spieren in je voeten te (blijven) gebruiken en dat geldt ook voor de kindervoet. Dat kun je doen door je voeten bewust te trainen, maar ook spelenderwijs. Daarom hebben wij dit boek gemaakt. Want wat is er mooier dan met je (klein)kinderen op een speelse manier je voeten te trainen? Om op blote voeten te wandelen, hoef je niet perse naar een blote-voeten-pad. Je kunt ook in je eigen omgeving experimenteren. Of een pad in je eigen tuin maken. "'Kan jij dit ook' is als het ware een blote-voeten-pad-in-beeld." Harry: "Het maken van het boekje kostte bijna geen moeite. Toen we het idee hadden, zijn we contact gaan zoeken met Janienke Souman, een lokale illustrator die al het prentenboekje 'Kim & Tim' had gemaakt. We hebben foto's gemaakt van de houdingen die we wilden laten zien en zij is aan de slag gegaan met de tekeningen. Sommige illustraties hadden aanpassingen nodig. Zo was er een vogel op een tak, met schoenen aan. Maar het was onze bedoeling dat de vogel zijn klauw soepel om de tak heen boog. Onze conceptteksten zijn door meelezers nog iets aangepast. Op een gegeven moment hebben we er een klap op gegeven, laten drukken door een lokale uitgeverij in Hattem en toen lag het er ineens."

Anja van 't Hul en Harry Klunder
van Podototaal

Podologie

OP ZATERDAGAVOND IN HET GRAS

De reacties waren heel positief, vertelt Anja: "De eerste honderd waren zo weg en daarna hebben we er nog 250 laten maken. Veel podologen en pedicures hebben het gekocht voor hun wachtkamer. Een collega-ondernemer die ik ken van de ondernemersclub vertelt dat haar kleindochters altijd naar dit boek pakken als ze bij oma zijn. In de bieb wordt het ook vaak uitgeleend. De burens stonden op zaterdagavond in het donker op het gras. Ze moesten met de kinderen naar buiten toe omdat zij de oefeningen wilden doen." Harry: "Dat is precies wat we willen bereiken: via de kinderen de ouders laten zien wat gezonde voeten kunnen. In de podologie zien we 'gebruikte voeten'. Ze zijn verpest door van alles, maar vooral door schoeisel. Ik kan niet altijd uitleggen wat er fout gaat, maar aan kinderen kun je zien wat er nog wél kan. Wat de bedoeling was van het lichaam. Als opa nu gaat voorlezen, beseft hij wat hij zelf niet meer (goed) kan en gaat dan proberen om samen met de kinderen te oefenen om zo stabilisatie en coördinatie te verbeteren. Zo werken we aan valpreventie via een tijdloos verhaal." Het boek bevat een QR-code die verwijst naar een pagina op de website www.podototaal.nl. Daarop staan allerlei voetenspelletjes die je op een kinderpartijtje kunt doen, voorzien van een handige materiaallijst. Bijvoorbeeld 'wasknijpers klemmen': pak met je voet een wasknijper en zet deze op de rand van een doos. Dit is een uitdagende oefening die niet alleen de ruimtelijke coördinatie bevordert maar ook de voetspieren versterkt. Anja: "Een kennis van mij heeft met de jarige en de gasten een hele middag blotevoeten-spelletjes gedaan. Vooral kinderen van acht à negen jaar vinden dit prachtig om te doen. De oefeningen kun je trouwens ook doen in de ouderengym en revalidatie."

KINDEREN BIJ DE PODOLOOG

De podologen krijgen ook kinderen in hun praktijk. Anja: "De laatste jaren steeds meer. Veel klachten verschuiven van de volwassen- naar de kinderleeftijd. Zo is er een grote groep van kinderen tussen 12 en 16 met klachten die passen bij groei, zoals pijn bij de aanhechting van de pezen en groeischijven. Ik werk samen met een kinderfysiotherapeut. Wij verwijzen over en weer en sparren ook graag samen. Harry: "Bij heel jonge kinderen wil ik vooral monitoren: wat is er aan de hand en hoe zorg ik dat het niet erger wordt. Grote neurale problemen kun je als podoloog niet oplossen, maar je wil op tijd de kinderen eruit pikken waar je wel kunt bijsturen. Soms moet je gewoon op je handen gaan zitten."

"WE ZIEN NOG WEL KINDEREN OP VERKEERDE SCHOENEN, VOORAL OP EEN VERKEERDE MAAT"

Als podoloog en vooral als ouder. Ieder kind heeft een periode dat hij met de voeten naar binnen staat en dat hoeft je helemaal niet met steunzolen te corrigeren. Bijna altijd gaat dat vanzelf over, dat is een natuurlijk proces." Anja: "Onze taak is dan om uitleg te geven. Wat is normaal en wat is niet normaal? Ik vertel ouders: een kind wordt geboren met o-beentjes, dan krijgt het platvoetjes en dan worden de benen en voeten vanzelf 'recht'. Dat is pluis. Ouders moeten alert zijn als een kind niet (meer) meedoet met sport en spel of ander gedrag gaat vertonen. Dat kan een teken van pijn zijn, van niet-pluis. Vraag dan aan het kind om pijn te melden"



Anja organiseert 'Wandelingen met een thema', samen met een oefentherapeut Cesar.



Een oefening met wasknijpers: kun jij met je tenen een wasknijper op de rand van een doos zetten?



Met blote voeten over nat zand lopen: een goede oefening om de voetspieren te versterken.

bij de ouders. Maar let op: kinderen zijn heel gevoelig voor 'ziektewinst'. Vooral jonge kinderen hebben soms gewoon geen zin om te lopen. Dan zeggen ze dat ze moe zijn en klagen over pijn. De moeder pakt het kind dan te snel op en gaat het dragen. Terwijl het prima lang kan wandelen als er iets leuks te zien of te doen is. Er moet altijd een hulpvraag zijn van het kind. Als die er niet is, doen we in eerste instantie niks. Alleen verstoring van houding of vorm is niet genoeg. Als de functie van de voet achterblijft en er geen blokkades zijn, dan kunnen we wel gaan oefenen om de spierfunctie te verstevigen." Harry: "Het is zoeken naar een balans: zo zie je veel hielpijn bij kinderen door een pijnlijke groeischijf. Dat gaat vanzelf over, maar het is niet fijn als een kind een jaar niet kan voetballen. Dat 'sociale' probleem kan je wel 'medisch' oplossen met een zooltje. Een podoloog is een laagdrempelige zorgverlener. Ouders komen snel naar ons toe als ze denken dat er iets mis is. We zien soms dat ouders de klachten hebben, maar niet de kinderen. Zo had ik een vader die wilde dat het kind mee ging skeeleren omdat hij dat leuk vond, maar het kind kon op dat moment anatomisch gezien nog niet skeeleren. Moderne ouders zijn op zoek naar 'perfectie'."

THEMAWANDELINGEN

Anja: "We vinden vitaliteit en kennis delen belangrijk. Daarom organiseren we regelmatig workshops op het gebied van voeten en vitaliteit. Zo willen we preventief een bijdrage leveren aan de gezondheid van onze klanten. Ik verzorg bijvoorbeeld samen met Mieke Poppema, oefentherapeut Cesar van Muevo Cesartherapie & Stressmanagement, 'Wandelen met een thema'. Tijdens deze wandelingen rondom Heerde, met een lengte tussen de 4,5 en 5,5 kilometer, bespreken we onderwerpen als houding, evenwicht en voeten. We doen ook oefeningen om te ontspannen en voor de ademhaling. Wij eindigen dan bij speeltuintje. Het is zo leuk om te zien hoe de volwassenen weer kind worden. Ze voelen veel bewuster hoe materialen en oppervlakten aanvoelen aan je voeten. De eerste keer was het maar vier graden buiten. Hout voelde duidelijk warmer dan zand."

BOEK ALS 'OEFENPROJECT'

Anja: "Iedere week zitten we op dinsdag samen aan tafel om onze administratie te doen. We wilden onze agenda meer stroomlijnen en beter in beeld krijgen wat er moest gebeuren. Om ons systeem te testen, besloten we een boek

te gaan schrijven. Als projectmatig werken in het klein lukt, kunnen we dat ook doen in het groot, dachten we. Dat is precies zo uitgepakt: na het boek is op 17 september 2020 in Hardenberg schoenenwinkel Footprints open gegaan. Harry was al jaren een bekend gezicht in Hardenberg, bij Regeling schoenen nam hij de podologie voor zijn rekening. Nu heeft hij de kans gekregen om deze schoenenwinkel voort te zetten. Vanuit deze winkel wordt er een totaalpakket op voetengebied aangeboden. Klanten kunnen er terecht voor schoenen, podologie, orthopedische schoentechniek en de medische pedicure. Kinderschoenen verkoopt Harry niet bij Footprints, daarvoor verwijst hij naar gespecialiseerde kinderschoenen winkels: "We zien nog wel kinderen op verkeerde schoenen, vooral op een verkeerde maat. Of blaren en eeltvorming door kunststof materialen. Sneakers, waar de jongens bijna allemaal op lopen, zijn op zich niet slecht, want ze zijn afgeleid van de sportschoen. Als de hiel maar stevig is en mooi aansluit en de voorvoet soepel kan bewegen, is een sneaker prima." De samenwerking met de medisch pedicure in de winkel is uitstekend. Harry vindt het wel belangrijk dat beide doelgroepen zich op hun eigen terrein houden: "We hebben allebei ons vak en moeten weten waar de grenzen van onze kennis liggen. Een pedicure kan niet bepalen of de klant goede of slechte schoenen draagt, dat maakt de klant onzeker. Ze kan wel zeggen: 'Laat u eens adviseren of u de juiste schoenen draagt.' Voet, schoen en steunzool vormen een eenheid en door gezonde samenwerking bereik je het beste resultaat."

Wil je 'Kun jij dit ook?' bestellen? Vul dan het formulier in op de website www.podototaal.nl.

De kosten zijn 15 euro per boekje. Bestel je vijf boekjes, dan is het vijfde boekje gratis. Verzendkosten bedragen 4,50 euro. Bestel je drie of meer boekjes, dan worden er geen verzendkosten in rekening gebracht.

ISBN 978-90-813310-0-5

