

# Voorkom vallen: draag veilig schoeisel !!

Het verkeerde schoeisel dragen of op je kousen rondlopen zal de kans op een val vergroten.

Draag daarom altijd aangepaste schoenen of pantoffels !

Goed schoeisel voldoet aan de volgende eisen:

- De schoenen of pantoffels zitten stevig rond je voet. Ze omsluiten je enkel, wat de nodige steun geeft.
- Kies schoeisel met een hakhoogte van maximaal 3 tot 4 centimeter.
- De schoenen hebben best een niet te gladde zool. Toch ook opletten met schoenen met een te zware antislip zool.
- Te kleine schoenen zitten niet comfortabel bij het stappen. Schoeisel mag geen drukplekken achterlaten op de voet en je moet je tenen voldoende kunnen strekken.
- Te grote schoenen ( als je hiel loskomt ) of schoenen die door het dragen los rond je voet komen te zitten geven weinig steun.

## Veilig schoeisel

## Onveilig schoeisel



Mocassins met gesloten hiel



Gesloten schoen met veters



Sandalen met een voorgevormde binnenzool en een riempje aan de hiel



Gesloten schoen met een lage hak



Pantoffels type Pulman of andere stevige, gesloten pantoffels



Sportschoenen met veters of velcro



Gesloten schoen met velcro



Open pantoffels



Slippers



Schoenen met een hoge hak



Crocs



Schoenen met een te dikke antislipzool

**Raadpleeg bij twijfel uw therapeut !**

*imelda omringt u met zorg*