

## Vetertechnieken

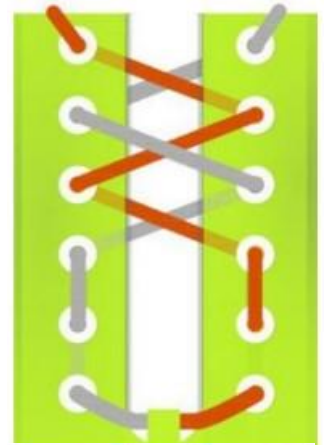
Je denkt er misschien niet meteen aan, maar wist je dat kleine problemen aan de voet soms verholpen kunnen worden met de juiste vetertechniek? Voor elk stukje voet is een techniek.

**Onthoud wel: dit vervangt niet de juiste schoen voor je voet!**

### Pijn aan de zijkanten van de voorvoet

Een veelvoorkomende irritatie is pijn aan beide kanten van de voorvoet, net onder de tenen. Dit kan komen doordat de voorvoet te weinig ruimte heeft om te bewegen en de schoen daar knelt. Om de voorvoet iets te ontlasten rijg je de veter in het begin niet kruisend, maar door de zijkant van de schoen. Vervolgens rijg je vanaf het midden de veters op de 'normale' manier kruisend naar boven. Dus:

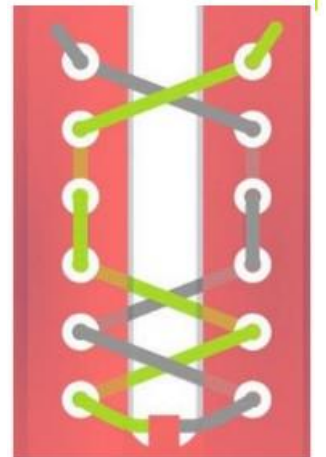
1. Rijg de veter in het begin enkel door de zijkanten van de schoen → Dit geeft de voorvoet meer ruimte en minder druk
2. Rijg de veters weer kruisend vanaf het midden van de schoen



### Irriterend gevoel aan de wreef

Heb je last van een vervelend gevoel aan de wreef? Probeer dan eens de striktechniek die juist de bovenkant van de voet het minst belast. Dit doe je door de veters eerst via de gebruikelijke manier kruisend door de schoen te rijgen. Halverwege steek je de veter door de zijkanten van de schoen. Je eindigt de strikessie weer zoals je begon, namelijk kruisend. Dus:

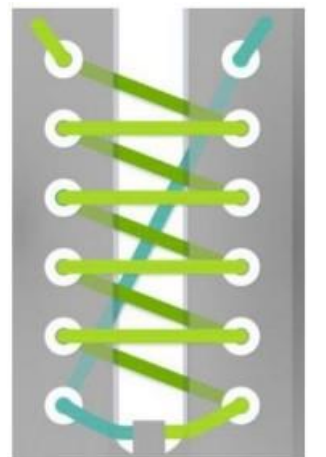
1. Rijg de veters kruisend zoals normaal
2. Haal de veters in het midden enkel door de zijkanten van de schoen, niet langer kruisend → De druk op de wreef is nu geminimaliseerd
3. Rijg de veters weer kruisend wanneer je het pijnlijke gedeelte voorbij bent



### Knellende tenen/teennagels worden zwart

Een knellende grote teen kan je wandelplezier behoorlijk bederven. Zeker wanneer dit gepaard gaat met een nagel die een donkere kleur begint te krijgen. Er is een vetertechniek die de neus van de schoen licht opheft, waardoor de druk op de tenen afneemt. Hiervoor rijg je de veter van de grote teen diagonaal direct in het uiterste gaatje. Vervolgens rijg je het restant van de veter door de overige gaatjes diagonaal van beneden naar boven. Dus:

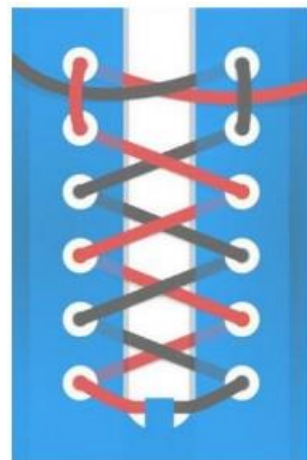
1. Rijg de veter van de grote teen tot aan de bovenkant, diagonaal. → De neus van de schoen wordt zo lichtjes opgeheven, waardoor de druk op de tenen afneemt
2. Rijg de andere veter diagonaal en van boven parallel met de andere veter
3. Strik zoals gewoonlijk



## De hiel glijdt uit de schoen

Als je problemen hebt met een instabiele hiel tijdens het wandelen, kan wellicht deze veterstriktechniek helpen. Hierbij wordt de enkel voorzien van meer ondersteuning. Je rijgt de veters op de gebruikelijke, kruisende manier, tot aan het voorlaatste vetergat. Vervolgens steek je de veter niet diagonaal, maar direct in het bovenste gat aan dezelfde zijde. Daarna rijg je de veter door het lusje dat is ontstaan aan de andere kant. Uiteraard eindig je door de veters op de gebruikelijke manier te strikken. Dus:

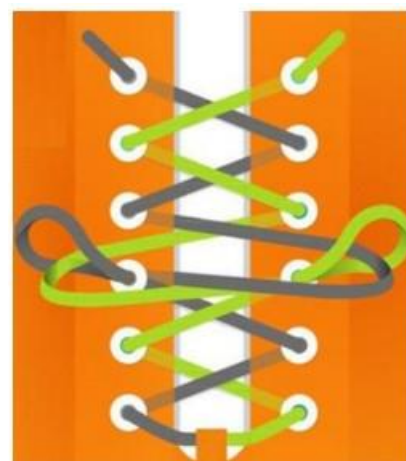
1. Rijg de veters zoals normaal, tot aan het voorlaatste vetergat
2. Ga dan recht over naar het laatste vetergat, in plaats van diagonaal
3. Rijg de veter voor het lusje aan de andere kant → de enkel krijgt zo meer ondersteuning, maar de hele schoen voelt niet te strak
4. Strik zoals gewoonlijk



## Instabiele middenvoet

Met de laatste vetersteektechniek kun je verhelpen dat de middenvoet tijdens het wandelen heen en weer beweegt in je schoen. Dit doe je door in het midden van de schoen een dubbele lus aan te brengen. Dit zorgt voor een betere ondersteuning. Je begint door de veters op de gebruikelijk manier kruisend tot aan het midden te rijgen. Je steekt de veter door het middelste gaatje en haalt deze door hetzelfde gat weer terug, zodat er een lus ontstaat. Dit doe je aan de andere kant hetzelfde. Vervolg je strikroute naar boven door de veter door de lus aan de andere kant te halen en daarna kruisend te eindigen. Dus:

1. Rijg de veters kruisend tot aan het midden van de voet
2. Rijg de veter door het vetergat en dan terug erdoorheen op dezelfde manier
3. Rijg de veters door elke los aan de andere kant. → De dubbele lussen geven de voet een betere ondersteuning
4. Rijg dan de veters weer kruisend en strik zoals gewoonlijk



## Afspraak maken?

Voor meer informatie of voor het maken van een afspraak, kunt u van maandag tot en met vrijdag tussen 8.00 en 16.30 uur bellen met 088 – 031 4000. U kunt ook contact opnemen via de mail: [info@voetencentrumflipse.nl](mailto:info@voetencentrumflipse.nl). Of kijk voor meer informatie op [www.voetencentrumflipse.nl](http://www.voetencentrumflipse.nl).