



GEZONDE VOETEN



Aanpassingen aan schoenen bij verschil in beenlengte

Hoe weet je of je beenlengteverschil hebt? En als je dat hebt, is dat dan erg? De meeste mensen met beenlengteverschil hebben het niet direct in de gaten, met name als het verschil in beenlengte klein is. Ze komen erachter als ze klachten krijgen, zoals pijn in de onderrug, heupen of knieën, en hiermee naar een (huis)arts gaan. Omdat pijn in rug, heupen en knieën veel voorkomt en uiteenlopende oorzaken kan hebben, wordt beenlengteverschil meestal pas geconstateerd als de arts of podotherapeut er gericht onderzoek naar doet. Beenlengteverschil kan aangeboren zijn, of bijvoorbeeld ontstaan na een knie- of heupoperatie. Het is belangrijk dat het verschil gecorrigeerd wordt, omdat het doorwerkt in de gehele houding en loopbeweging.

Hoe weet je of je beenlengteverschil hebt?

Pijn in (onder)rug, heupen of knieën, dat zijn typische klachten bij een verschil in beenlengte. De pijn ontstaat als je staat of loopt, en je lichaam zich moet aanpassen aan de verschillende lengtes van de benen. Dit zorgt voor een onnatuurlijke gewichtsverdeling die op een of meerdere plaatsen in het lichaam tot klachten leidt. Omdat heupen en onderrug scheef staan, veroorzaakt dat pijn tijdens het bewegen. De

onevenwichtige loopbeweging werkt door van top tot teen in het lichaam en kan pijn veroorzaken die zelfs doortrekt naar de nek. Om te bepalen of de pijn te herleiden is naar een verschil in beenlengte, doet een arts of podotherapeut gericht onderzoek.

Na een knie- of heupoperatie

Orthopedisch schoentechnicus Ron licht toe: "Als patiënten mij vertellen dat ze een knie- of heupoperatie hebben ondergaan, dan ben ik extra alert. Na zo'n operatie moet het

lichaam vanzelfsprekend herstellen en een nieuw evenwicht vinden. Het is de kunst om opnieuw te leren lopen op een natuurlijke manier, zonder dat de geopereerde knie of heup ontzien wordt. Je ziet vaak dat mensen gaan waggelen, wat tot nieuwe pijnklachten kan leiden. Als ik weet dat iemand een nieuwe knie of heup heeft, dan controleer ik in overleg met de behandelend arts of er verschil is in beenlengte. Daar kan ik vervolgens de schoenoplossing op afstemmen."

Lees verder >



Hak/zoolverhoging of verhoogd maatvoetbed (steunzool)

Om het verschil in beenlengte te corrigeren, zijn verschillende oplossingen mogelijk. De schoen zelf kan aangepast worden door de zool of hak te verhogen, of de verhoging kan verwerkt worden in een maatvoetbed. Zo'n hak- of

zoolverhoging kan in veel -kwalitatief goede- schoenen verwerkt worden. Als het te corrigeren verschil erg groot is, dan worden zowel schoen als steunzool aangepast op wat de patiënt nodig heeft.

Geen orthopedische schoenen nodig

Ron voegt toe: "Ik merk vaak dat mensen dan denken dat ze orthopedische schoenen nodig hebben, maar dat is meestal niet nodig. Een verhoging van de hak of zool kan in de meeste -kwalitatief goede- schoenen verwerkt worden op een nauwelijks zichtbare manier. Een verhoging in een maatvoetbed kan onzichtbaar gedragen worden in goede confectieschoenen die geschikt zijn voor steunzolen. Bij een verhoogd maatvoetbed controleer ik wel altijd of de schoen tijdens

het lopen niet gaat slippen. De hiel van de voet moet goed omsloten worden door de achterkant van de schoen en de schoen als geheel moet voldoende stabiliteit geven. Zo kan iemand gewoon zijn eigen schoenen blijven dragen."

Lees ook het blog van Ron over beenlengteverschil op www.footcare.nl



Slim uw zorgverzekering kiezen

Het is weer de tijd van het jaar om slim uw zorgverzekering te kiezen. Ieder jaar wijzigen de bedragen die vergoed worden voor voetzorg en (orthopedische) maatschoenen en de manier waarop u voor vergoeding in aanmerking komt. De laatste jaren zijn de verschillen tussen zorgverzekeraars steeds groter geworden als het gaat om wat hun voorwaarden zijn. Sommige zorgverzekeraars zullen hun vergoedingen/voorwaarden in 2020 ingrijpend wijzigen (wat krijgt u wel en wat krijgt u niet meer vergoed). Het loont nu meer dan ooit om verschillende verzekeringen te vergelijken.

Let op hoe vaak u nieuwe schoenen mag aanvragen

Bij sommige verzekeringen moet u vanaf 2020 langer met uw schoenen doen. Een voorbeeld: op dit moment heeft u, gerekend vanaf het moment dat u uw reservepaar/wisselpaar ontvangen heeft, na 18 maanden -als de schoenen versleten zijn- recht op een nieuw paar. Deze termijn wordt in 2020 bij sommige verzekeraars 36 maanden. U moet in dat geval dus anderhalf jaar langer -in totaal drie jaar- met uw reservepaar doen.

Vooraf toestemming bij zorgverzekeraar aanvragen

Per 2020 gaan een aantal

zorgverzekeraars voor bepaalde orthopedische (maat)schoenen vooraf een machtiging (toestemmingsvereiste) vragen. Wij doen deze administratieve handelingen voor u, maar dat kan in enkele gevallen betekenen dat de aanmeetprocedure wordt vertraagd met enkele weken. Voor alle aanvragen t/m 31 december 2019 is deze machtiging niet nodig.

Lees de polisvoorwaarden

Dit waren een paar voorbeelden waar u op kunt letten. Niet alle zorgverzekeraars veranderen hun vergoedingen en de manier waarop deze verstrekt worden.

De beste tip die we u kunnen geven is daarom: lees de polisvoorwaarden goed door en ga na wat een verandering voor uw individuele situatie betekent. Online kunt u via verschillende vergelijkingswebsites zorgverzekeraars met elkaar vergelijken. Voorbeelden van betrouwbare websites zijn de zorgvergelijker van de Consumentenbond (www.consumentenbond.nl/zorgverzekering) of de zorgwijzer (www.zorgwijzer.nl).

Hoe werkt overstappen?

Veel zorgverzekeraars bieden een overstapservice aan. Dit betekent dat de nieuwe zorgverzekeraar deze overstap voor u regelt en uw oude zorgverzekering opzegt. Informeer bij de nieuwe zorgverzekeraar of dit ook voor u van toepassing is. Tot en met 31 december van dit jaar kunt u overstappen. Kijk goed naar uw eigen behoeftes.

In de etalage

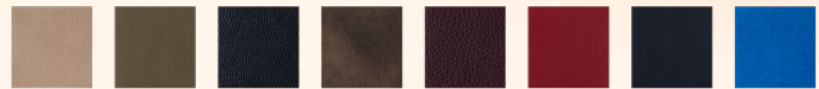
Populaire modellen uit onze najaarscollectie maatschoenen

- Deze modellen worden volledig voor uw voeten op maat gemaakt.
- Andere uitvoeringen in kleur en materiaal zijn mogelijk. U kunt zelf bijvoorbeeld leersoort en veter- of klittenbandsluiting kiezen.
- Uw orthopedisch schoentechnicus adviseert en helpt u bij het kiezen van een model dat geschikt is voor uw voeten.

Kies uw favorieten

Er is veel variatie mogelijk in de uitvoering van uw schoenen.

Kies bijvoorbeeld uit een van deze kleuren.



Kijk voor meer modellen, leersoorten en kleuren op onze website www.footcare.nl



Eigen bijdragen in 2020

Zorgverzekeringen	2019	2020
Eigen bijdrage voor orthopedische maatschoenen (tot 16 jaar)	€ 65,50	€ 63,50
Eigen bijdrage voor orthopedische maatschoenen (16 jaar en ouder)	€ 131,-	€ 127,-
Eigen risico	€ 385,-	€ 385,-

Voetzorg en hulpmiddelen

We helpen u de zorgverzekeringen in 2020 te vergelijken. Scan de code en ga voor een overzicht van vergoedingen voor voetzorg en hulpmiddelen naar onze website.



Extra geld bij hoge zorgkosten

Via de overheid en/of uw gemeente kunt u in enkele gevallen in aanmerking komen voor extra vergoedingen. Op www.rijksoverheid.nl leest u wat deze vergoedingen zijn en hoe u ze kunt aanvragen. Ga op deze website naar: onderwerpen > zorgverzekering > vraag en antwoord > extra geld bij hoge zorgkosten.

Vrij bewegen dankzij het Liliane Fonds

Betkuri Ravindra is 8 jaar oud en werd geboren met een cerebrale parese, een ontwikkelingsstoornis die gekenmerkt wordt door motorische stoornissen. Hij lag altijd in bed en kon niet zitten of lopen. Dankzij de hulp van het Liliane Fonds heeft hij spalken en een draaggordel gekregen, waardoor hij zelfstandig heeft leren lopen en zijn spieren steeds sterker worden. Hij kan nu naar school lopen, iets wat zijn moeder en oma nooit voor mogelijk hadden kunnen houden. Ze zijn zo gelukkig en dankbaar dat Betkuri nu zijn motorische vaardigheden verder kan ontwikkelen. Betkuri is een blijde jongen en het hele dorp is verrast hem te zien lopen! En dat is nu precies waarom wij het Liliane Fonds steunen!

Meer weten over het Liliane Fonds?
www.lilianefonds.nl



Beenlengteverschil na knie-operaties

Leny Bemelen kwam onlangs haar derde paar aangepaste schoenen ophalen in Heerlen. Na een lange periode van pijn en onzekerheid, is ze nu vol vertrouwen. Ze laat lachend een eerder aangepast paar schoenen zien: "Je ziet aan mijn schoenen dat ik veel wandel!"

Twee nieuwe knieën

Ze vertelt haar verhaal: "Ik heb twee nieuwe knieën. Vanwege mijn poly-artrose -ik heb artrose op meerdere plekken in mijn lichaam- kon ik op een gegeven moment de trap niet meer op. Traplopen was te pijnlijk geworden, dus ik moest geopereerd worden aan beide knieën. Eerst aan mijn rechterknie, daarna volgde de linker. Omdat ik altijd heel actief ben geweest, denk ik dat er eerder slijtage is opgetreden in mijn knieën, heupen en rug. Op mijn vijftiende hielp ik al in de winkel van mijn ouders en ook later tijdens mijn werk in de zorg was ik altijd in de weer. Dat heeft gevolgen gehad voor mijn gewrichten."



Operaties aan beide knieën

"Op aanraden van mijn orthopedisch chirurg was ik voorafgaand aan de operaties al extra gaan bewegen om gewicht te verliezen. Toen ben ik 25 kilo afgevallen. Daar ben ik trots op en dat wil ik graag zo houden. Na de laatste knie-operatie heb ik natuurlijk eerst rustig aan gedaan om te her-

stellen. Ik merkte dat ik moeite had met rechtop lopen. Ik ging steeds meer waggelen om de pijn te vermijden. Toen ik vervolgens meer ging bewegen, nam de pijn in mijn rug alleen maar toe. Het ging van kwaad tot erger: wandelen met mijn hondje ging niet meer en op een gegeven moment kon ik me zelfs in huis nog maar moeizaam verplaatsen."

Rugpijn door beenlengteverschil

Die pijn in de rug hakte er behoorlijk in. Ze vervolgt: "Als iedere beweging pijn doet, ga je ook anders bewegen. Compenseren voor de pijn. Dan ga je andere gewrichten juist extra belasten en dat geeft dan weer nieuwe klachten. Fysiotherapie bleek niet voldoende te helpen. Totdat tijdens een controle bij de orthopeed bleek dat mijn linkerbeen korter was dan mijn rechterbeen. Als gevolg van de operaties had ik beenlengteverschil gekregen. Via de orthopeed ben ik toen bij Hanssen Footcare terecht gekomen."

Hak en zool verhogen om beenlengteverschil te compenseren

Leny had niet verwacht dat de pijn zo snel weg was. "Vanaf het moment dat mijn linkerschoen opgehoogd is, ben ik de rugpijn kwijt. Ik durf nu weer gewoon te lopen, wat een opluchting! Ik heb niet lang hoeven wennen, het ging prima." De hak en zool van de linkerschoen zijn ver-



hoogd, zodat het beenlengteverschil opgevuld wordt. En de steunzolen in beide schoenen houden haar voeten in de juiste stand. Maar ze is er nog niet: "Nu wil ik alleen nog van dat waggelen af, en meer rechtop gaan lopen. Nu de pijn weg is, moet ik opnieuw leren om op de juiste manier te lopen."

Hak en zool verhogen bij eigen schoenen

Ze is vooral blij dat ze haar eigen schoenen kan blijven gebruiken. "Het is fijn dat ik mijn eigen schoenen zelf uit kan zoeken in een gewone schoenenwinkel en mee kan nemen om ze te laten ophogen. Dan kan ik afwisselen en hoef ik niet steeds op dezelfde te lopen, wat goed voor mijn voeten is. Je ziet maar heel weinig verschil tussen de schoen met de verhoogde hak en de schoen die niet aangepast is. Het valt niemand op en daar ben ik erg blij mee. Ook de kosten vallen mee. De verzekering heeft de aanpassingen aan twee paar schoenen vergoed, en de andere betaal ik zelf. Dan kan ik mijn bestaande schoenen tenminste nog gebruiken. Anders heb ik er niets meer aan. En voor het bedrag dat de aanpassing kost, heb ik geen nieuwe schoenen. Nu heb ik toch drie paar waar ik verder mee kan en als ik nieuwe schoenen ga kopen, overleg ik gewoon even met Ron welke schoenen geschikt zijn om op te hogen."

Hanssen Footcare vindt u op www.footcare.nl en in de regio's:

Haarlem – Amsterdam (023) 531 92 75
Amersfoort – Apeldoorn (033) 456 02 62
Arnhem – Ede (026) 389 23 33
Heerlen – Hoensbroek (045) 531 16 81
Leiden – Gouda (071) 576 55 78