

GEZONDE VOETEN



Minder spierkracht en minder gevoel door HMSN

Als orthopedisch schoentechnoloog bij Hanssen Footcare in Amersfoort ziet Dianne regelmatig mensen met spier- en zenuwaandoeningen. Soms zijn deze ziekten erfelijk, zoals hereditaire motorische en sensorische neuropathie (HMSN). 10 op de 100.000 mensen hebben een vorm van HMSN. We spreken Dianne in onze vestiging in Amersfoort, waar ze meer vertelt over de ziekte en over hoe deze patiënten baat hebben bij orthopedische maatschoenen.

HMSN is een erfelijke aandoening aan de zenuwen. Bij deze aandoening zijn de motorische zenuwen (die helpen te bewegen) en de sensorische zenuwen (die zorgen voor het gevoel) aangetast. "De signalen van de hersenen bereiken de spieren niet meer of onvoldoende. Daardoor neemt de kracht van de spieren in benen

en voeten af. De benen worden dunner doordat het spierweefsel afneemt. Dit wordt spieratrofie genoemd", legt Dianne uit. "Ook het gevoel van HMSN-patiënten vermindert, doordat de zenuwen vanuit de huid onvoldoende of geen signalen doorgeven aan de hersenen. Als een patiënt dan bijvoorbeeld zijn tenen stoot, merkt hij daar niets van. Dat

kan ernstige gevolgen hebben, want als je minder of geen pijn voelt, kunnen er bijvoorbeeld ongemerkt wondjes ontstaan aan de huid."

Verschillende klachten

HMSN is een ziekte waarbij genezing niet mogelijk is. Het leidt tot verschillende klachten. "De belangrijkste is instabiliteit. Instabiliteit ontstaat

door afname van spierkracht en een verminderd balansgevoel. Door het krachtverlies kost het de patiënt veel energie om te lopen. Je ziet vaak een hanetred: een looppatroon waarbij de knieën hoger worden opgetrokken. Heffen van de voeten is namelijk niet meer mogelijk door een verlamming van de spieren. Deze manier van lopen maakt de kans kleiner om te struikelen en te vallen. Doordat het spierweefsel afneemt, is er een groter risico op zwikken. De tenen buigen vaak in een klauwstand. Dat zorgt



voor extra instabiliteit. Aan de bovenkant van de klauwtenten kunnen drukplekken ontstaan door knellende confectieschoenen.”

Holvoet

De ziekte leidt langzaam maar zeker tot veranderingen in vorm en stand van de voet. “Vaak zie je dat er een holvoet ontstaat. Daarbij staat de enkel naar buiten, neigt de hiel naar binnen en steunt de voet op de buitenrand. De tenen gaan klauwen door een verkorting van de korte voetspieren. Overigens wordt zo’n 60 % van alle holvoeten veroorzaakt door aandoeningen aan de zenuwen die de voetspieren aansturen.”

Schoenen voor HMSN-patiënten

“Het aanmeten van schoenen bij deze patiënten luistert heel nauw en de opbouw van de schoen verschilt van patiënt tot patiënt. In het begin

kan een stabiliserend of corrigerend voetbed voldoende zijn, maar bij meer instabiliteit zijn meer aanpassingen nodig. Bijvoorbeeld een hoge schoen met een enkelversteving, eventueel met tongversteving en hakverbreding.

Deze aanpassingen kunnen echter ook te veel beperken tijdens het lopen. Een extra aandachtspunt is het gewicht van de schoenen. Ze mogen niet te zwaar zijn, omdat de spierkracht in de benen en de voeten afneemt. Voor mij als orthopedisch schoentechnoloog is het soms echt een zoektocht om tot het juiste schoenontwerp te komen. De orthopedische schoen wordt pas gemaakt als de voet uiteindelijk goed is gestabiliseerd en het looppatroon zo optimaal mogelijk is. Naast de functionele eisen voor de schoenen, bespreek ik ook het uiterlijk van de schoenen, zodat het model en de kleur zoveel mogelijk aan de wensen van de patiënt voldoen. Vandaag de dag is er wat dat betreft gelukkig veel mogelijk.”

Beter uit de voeten

Het grootste verschil voor een patiënt met HMSN, voordat hij bij Hanssen Footcare is geweest en daarna, is volgens Dianne mobiliteit. “Ik zie dat ze met de schoenen op maat letterlijk beter uit de voeten kunnen. Patiënten worden in hun dagelijkse bezigheden veel minder beperkt en dat verhoogt de kwaliteit van leven. Het is heel prettig om de dankbaarheid te ervaren van de patiënten die ik heb geholpen. Dus ik ben blij om te merken dat mijn werk zinvol is!”



Het Liliane Fonds helpt

Suman (8) is geboren met een hersenbeschadiging. Als gevolg daarvan had hij problemen met zijn motoriek en epileptische toevallen. Toen Suman voor het eerst in een revalidatiecentrum kwam, kon hij niet staan en niet lopen. Hij was voor vrijwel alle dagelijkse activiteiten zoals eten, drinken en aankleden afhankelijk van hulp. Suman kreeg met hulp van het Liliane Fonds intensieve fysiotherapie en beenbeugels. Zo leerde hij om te staan en te lopen. Ook leert hij praktische vaardigheden, zoals zelfstandig eten en drinken, zich aan- en uitkleden, zijn tanden poetsen en zelf naar het toilet gaan. Hij kan nu naar een school voor speciaal onderwijs en geniet van het contact met de andere kinderen. Ook zijn verhaal maakt dat wij 100% achter het mooie werk van het Liliane Fonds staan.

Kies uw favoriet in ons online modellenboek



Nieuwe modellen

Najaar en winter vragen om stevige stappers die heel comfortabel lopen en die uw voeten goed beschermen en warm houden. En er zijn weer nieuwe modellen! Alle modellen worden voor uw voeten op maat gemaakt. Er is veel variatie in kleur en leersoorten. Samen met uw orthopedisch schoentechnoloog zoekt u een geschikt model uit dat uw bevalt en wij zorgen ervoor dat uw schoenen perfect op maat gemaakt worden.



Bent u aan een nieuw paar schoenen toe?

Als de gebruikstermijn van uw huidige paar verstreken is, en u heeft geen twee paar adequate schoenen meer, dan kunt u een afspraak maken bij een van onze vestigingen. Uw orthopedisch schoentechnoloog controleert de pasvorm en functionaliteit van uw huidige schoenen en onderzoekt nauwkeurig of er veranderingen zijn in de stand van uw voeten of looppatroon. Samen bespreekt u uw ervaringen tot nog toe en uw huidige voetklachten. Met deze informatie adviseert uw orthopedisch schoentechnoloog over de modellen die voor u geschikt zijn.

Bekijk de collectie

Online kunt u vast uw favoriete modellen selecteren, zodat u tijdens de afspraak met uw orthopedisch schoentechnoloog samen een keuze kunt maken. Heeft u nog vragen? Aarzel niet om contact met ons op te nemen, wij helpen u graag.

De gehele collectie orthopedische maatschoenen vindt u op

www.footcare.nl.

Of scan deze QR code



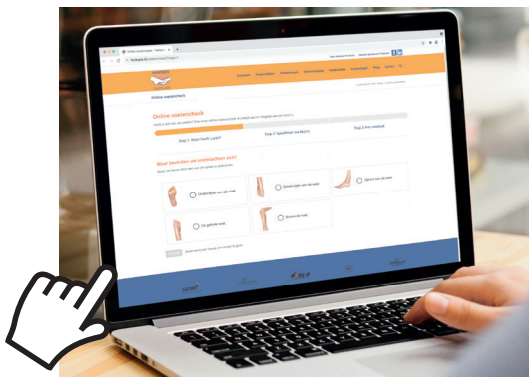
Help iemand met voetklachten

Pijn onder de voet of in de enkel, hielpijn bij het opstaan, een scheve teen die knelt in de schoen... Het komt veel voor, maar niet iedereen neemt de stap om ernaar te laten kijken. En dat terwijl pijn vaak verminderd of verholpen kan worden. Ook pijn in knieën, heupen of rug kan te herleiden zijn naar de stand van de voeten. Hoort u dat mensen in uw omgeving regelmatig last van hun voeten hebben? Geef ze eens de tip om op

www.footcare.nl de online voetencheck te doen. De online voetencheck is voor iedereen die wel eens last van zijn voeten heeft. Klik aan waar de pijn zich bevindt en je krijgt informatie over de aandoeningen die een mogelijke oorzaak kunnen zijn van de voetklachten. Wie daarna toch liever een persoonlijk advies wil van een van onze voetspecialisten, kan vervolgens eenvoudig een afspraak maken voor een vrijblijvende voetencheck bij een van onze vestigingen.



Scan de QR-code en ga naar de online voetencheck





“Ik ben nog steeds actief, ondanks HMSN”

Verlies van kracht en vervorming van zijn voeten, maakte dat Friso Veenstra (33) meer dan twintig jaar geleden voor de eerste keer Hanssen Footcare in Amersfoort bezocht. Nu, jaren later, is hij nog steeds klant. Onlangs heeft hij weer een nieuw paar schoenen laten aanmeten, waarmee hij uitstekend uit de voeten kan. Wij ontmoeten Friso op Landgoed Schothorst in Amersfoort, een plek waar hij vroeger als kind urenlang kon spelen.

Friso is geboren met de erfelijke spierziekte hereditaire motorische sensorische neuropathie (HMSN). De eerste symptomen manifesteerden zich toen hij als baby voorzichtig de eerste stapjes begon te maken. “Het viel mijn ouders niet meteen op. Maar toen ik me als baby begon op te trekken aan meubels om mijn eerste pasjes te zetten, viel ik vaak. Als snel bleek dat ik vaker viel dan menig kind. Lopen ging niet goed, maar ik liep. Wat mij mankeerde, was niet helemaal duidelijk. Het duurde dan ook een aantal jaren voordat een diagnose werd gesteld. Toen ik zeven was, werd aan de hand van de

symptomen uiteindelijk HMSN gediagnosticeerd. Een diagnose die een paar jaar geleden aan de hand van DNA-onderzoek door het Universitair Medisch Centrum Utrecht is bevestigd. Ik was toen officieel HMSN-patiënt.”

Last van voeten...

Het dagelijkse leven van Friso wordt getekend door HMSN. “Met name op het gebied van mobiliteit, dat wil zeggen lopen, ben ik beperkt. Dankzij de orthopedische schoenen loop ik wel, maar mijn actieradius laat de laatste tijd te wensen over. Ik kan niet zo ver meer lopen

>>

als voorheen. Dat komt doordat mijn ziekte verergert. Lopen vreet energie, waardoor ik tussentijds vaak even moet rusten. Dat betekent dat ik in mijn keuze voor bijvoorbeeld vakanties en invulling van vrije tijd echt wel rekening moet houden met mijn ziekte.”

...en nu ook handen

Naast zijn benen en voeten zijn sinds een paar jaar ook Friso's handen aangetast. “Dan kom je er pas achter hoeveel je met je handen doet. En hoeveel je door de verminderde kracht en het verlies van gevoel niet meer (goed) kunt met je handen. Dat werkt echt beperkend. Het zit al in hele kleine dagelijkse dingen, zoals groente of vlees snijden of een boterham smeren.” Ook in zijn werk op de afdeling communicatie van Wageningen University ondervindt hij de beperkingen van zijn ziekte. “Gelukkig heeft mijn baas veel begrip voor de gevolgen die ik ondervind door HMSN. Zo houdt iedereen rekening met mijn beperkte mobiliteit en verminderde handfunctie. De universiteit heeft ervoor gezorgd dat ik nu kan werken met speciale spraaksoftware die mijn muis en toetsenbord nagenoeg vervangt. Daardoor kan ik ondanks al mijn lichamelijke beperkingen wel functioneren.”

***“Hier ben ik Friso
en niet klant
nummer zoveel”***

Aangepaste schoenen om te kunnen wandelen en reizen

“Ik kan me eigenlijk helemaal niet herinneren hoe ik terecht ben gekomen bij Hanssen Footcare. Ik kwam daar al met mijn ouders toen ik twaalf jaar was of zo. Mijn voeten hadden niet de vorm en ook niet de kracht om gewone schoenen aan te kunnen. Vandaar de hulpvraag van mijn ouders: hoe kan Friso weer goed lopen? Sindsdien loop ik rond met orthopedische schoenen van Hanssen Footcare. Ik heb in al die jaren al heel wat paren versleten.”



Toen hij wat ouder werd, heeft Friso een aantal mooie reizen kunnen maken. “Zoals een vakantie in Azerbeidzjan, waar ik in de woestijn zonder mijn orthopedische schoenen nooit had kunnen rondlopen, en een bezoek aan een IJslandse gletsjer. Dat waren vakanties waar ik er urenlang mee heb gelopen. Dat is vandaag de dag wel anders, temeer doordat ik meer last heb van mijn ziekte. Het lopen vraagt nu heel veel kracht en energie. Maar... ik kan nog steeds lopen dankzij die schoenen. En daar ben ik erg blij mee.”

Geen nummer, maar mens

Friso vertelt dat hij in de loop der jaren steeds tevredener is over de schoenen op maat van Hanssen Footcare. “Ik vind dat de kwaliteit steeds beter wordt. Jaren geleden moest ik mijn schoenen vaker missen voor reparaties. Dat is nu niet meer zo. Ook zitten ze beter en hebben ze veel minder inlooptijd nodig.” Friso benadrukt dan ook dat hij heel tevreden is over de orthopedische maatschoenen. Maar... óók over de mensen die er werken. “Ik kom er al meer dan 20 jaar en kan zeggen dat de medewerkers heel deskundig zijn. Maar wat ik misschien nog beter aan de medewerkers vind, is dat ze de klanten als mens benaderen en niet als nummer. Hier ben ik Friso en niet klant nummer zoveel. Kortom, er is persoonlijke aandacht: voor mijn voeten en voor mezelf. En dat vind ik top!”

Vergoedingen voor orthopedische maatschoenen in 2022

Ook voor komend jaar loont het de moeite om de diverse zorgverzekeringen te vergelijken. Vergoedingen en voorwaarden voor uw (semi-)orthopedische schoenen zijn niet bij alle zorgverzekeraars gelijk. Let er bijvoorbeeld op hoe lang u uw schoenen moet gebruiken voordat een nieuw paar vergoed wordt,

en kijk goed waar u aan moet voldoen om in aanmerking te komen voor vergoeding. Om vergelijking tussen de verschillende zorgverzekeraars makkelijker te maken, vindt u op onze website een duidelijk overzicht van de verschillen tussen de zorgverzekeringen.



Geef uw e-mailadres door

Om u goed te kunnen helpen, hebben we uw e-mailadres nodig. We kunnen u dan beter informeren in bijvoorbeeld deze situaties:

- als uw schoenen klaar zijn
- als herinnering aan een afspraak of als u iets moet weten voor een afspraak
- om te beelddellen tijdens consulten die op afstand plaatsvinden
- om u een factuur met betaallink te sturen, waardoor u eenvoudiger kunt betalen
- als wij telefonisch geen contact met u kunnen krijgen

Doorgeven via www.footcare.nl

Omdat nog niet van al onze klanten een e-mailadres bij ons bekend is, willen we u vragen dit door te geven. U kunt hiervoor uw vertrouwde vestiging bellen, of gebruik maken van het formulier op onze website. U vindt dit op www.footcare.nl onder Contact. Of gebruik de QR-code om direct naar deze webpagina te gaan.



Maakt u zich geen zorgen

U ontvangt geen 'spam' van ons. Wij gebruiken uw e-mailadres alleen om u zo volledig mogelijk te informeren, de beste zorg te verlenen en hulpmiddelen aan te meten en te leveren. Uw e-mailadres wordt niet gedeeld met derden.



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

Volg ons (op de voet) via
www.footcare.nl

