

# DE ONTWIKKELING van de kindervoeten en -benen

Weet wat je doet.... bij pijn aan de voet!



## PASGEBOREN TOT 1 JAAR

De platte vorm van babyvoetjes wordt veroorzaakt door het dikke vetkussen dat onder de voet aanwezig is. De botten en spieren zijn nog niet volledig ontwikkeld. Wanneer de voetjes eenmaal belast gaan worden, staan de voeten eerst ver uit elkaar met de benen in een O-stand om het onzekere voortbewegen makkelijker te maken.



## VANAF 1,5 JAAR

Het kind heeft nu ongeveer rechte benen. Letterlijk met vallen en opstaan worden de spieren getraind en wordt het lopen steeds zekerder.



## TUSSEN 2 EN 3 JAAR

Nu wordt de O-stand van de benen een X-stand. Ook de enkels vallen nu naar binnen (knikvoetjes). Dit is, tot op zekere hoogte, normaal.



## VANAF 5 JAAR

De benen en de voeten groeien meer en meer in een rechte stand, de X-stand zal geleidelijk aan verminderen.



## TUSSEN 6 EN 8 JAAR

De benen en voeten moeten recht staan.

Over het algemeen is er tot de leeftijd van 6 tot 8 jaar geen reden om ongerust te zijn als de stand van de kindervoet niet overeenkomt met wat voor de leeftijd gebruikelijk is. Neem bij twijfel contact op met uw podotherapeut.



**Neem in ieder geval contact op met uw podotherapeut als sprake is van:**

- Overmatig struikelen
- Pijn tijdens het sporten
- Niet lang kunnen of willen lopen
- Vermoeidheid in voeten en/of benen
- Afwijkende of kromme stand van de tenen
- Pijn in de voeten
- Pijn in de enkels, knieën, heupen of rug
- Ingegroeide teennagels.