

## Negen leuke voetfeiten

Wist jij dat...

Er zijn van die dingen die je gewoon leuk vindt om te weten of om door te vertellen. Feiten over je voeten bijvoorbeeld!



- Vrouwen hebben maar liefst vier keer zo vaak last van voetproblemen als mannen. Waarschijnlijk komt dat door het te lang dragen van hoge hakken. Toch die hippe naaldhakjes maar eens vaker verruilen voor comfortabele gympen!
- Je voet bestaat uit maar liefst 26 beenderen, 33 gewrichten, 107 banden en 10 spieren of pezen.
- Alle botjes in beide [voeten](#) vormen samen een kwart van alle beenderen in je lichaam.
- Met een stappenteller zou je waarschijnlijk meten dat je zo'n zeven kilometer per dag loopt. Iemand van 70 jaar heeft dus ongeveer vier keer de aarde rondgewandeld.
- Je kunt je teennagels beter eerst met een kleurloze lak (basecoat) lakken. Je nagel is vrij poreus en als alleen een gekleurde lak aanbrengt, zou je nagel op den duur verkleuren.
- Shoppen voor schoenen kun je het beste aan het eind van de dag doen. Na een dag winkelen zijn je voeten namelijk opgezwollen en heb je zowat een maat groter nodig. Stel je voor dat je 's morgens je (nog) slanke voeten in een paar fantastische schoenen steekt en je die mooie stappers in de loop van de dag moet uittrekken, omdat ze knellen. Om van alle gevolgen (blaarvorming, eelt, likdoorns) maar niet te spreken.
- Volgens verschillende geneeswijzen weerspiegelen je voeten je gezondheid. De eerste symptomen van ziektes, zoals hart- en bloedvatproblemen, treden volgens hen op aan je voeten.
- Het is bijna een wonder als je geen zweetvoeten hebt. Twee voeten hebben samen ongeveer 250.000 zweetkliertjes die ruim een kwart liter vocht per dag afscheiden.
- Je kunt zelf meten welke schoenmaat je nu echt hebt. Ga met blote voeten op een stuk karton staan en teken de omtrek af. Neem de afbeelding van de grootste voet en meet hier de afstand van het puntje van de grote teen tot de hiel. Dat is je voettlengte.

Bron: [gezondheidsnet](#)