

DE TECHNIEK VAN HET VETERSTRIKKEN

Een overzicht van de
meest voorkomende
vetertechnieken

Goede
vetering kan
voetproblemen
voorkomen!

► Kruislings veteren, van binnen naar buiten

Kenmerken

- Gelijkmatic aantrekken van de veter
- Gelijkmatic drukverdeling op de voet
- Trekt de tong van de schoen niet scheef
- Betere vetergeleiding t.o.v.
buiten naar binnen veteren



Techniek

Neem het midden van de veterlengte. Rijg de linkerhelft van de veter door het distale linker vetergat, en de rechterhelft door het distale rechter vetergat. Rijg vervolgens de veterdelen aan beide kanten kruiselings naar de proximale kant van de schoen. Rijg steeds vanuit de binnenkant (onderkant wang van de schoen) naar de buitenkant (bovenkant wang van de schoen).

Bij sommige sporten, zoals schaatsen, moet de schoen zo min mogelijk meebewegen en strak om de voet zitten. In dat geval is het juist wel beter om van buiten naar binnen te veteren.

► Lusvetering

Kenmerken

- Minder druk op de wreef
- Minder uit de schoen 'slippen'
- Meer trekkracht in het contrefort
- Knoop lager dan gebruikelijk



Techniek

Veter kruislings naar proximaal. Als er aan beide zijden nog drie gaatjes te gaan zijn, rijg de veter dan niet kruiselings naar de andere kant van de schoen, maar rijg van gaatje 4 aan de rechterkant naar gaatje 3 aan de

rechterkant. Blijf aan de rechterkant met de veter, maar sla gaatje 2 over en rijg de veter door het bovenste gaatje, dat meestal in een hoek staat ten opzichte van het voorlaatste gaatje. Trek de veter nu niet strak aan, maar zorg dat er tussen gaatje 3 en gaatje 1 een lus ontstaat.



Volg dezelfde werkwijze aan de andere kant van de schoen vanaf het 3e gaatje. Nu is er aan iedere kant een lus. Haal de linker veter door de lus van de rechter veter en doe datzelfde met de rechterveter door de lus van de linker veter. Maak de lussen nu zo klein mogelijk door de lussen vlak bij het vetergaatje aan de veter strak te trekken. Strik vervolgens de schoen.

Om druk van de wreef te halen, kan het aan dezelfde zijde rijgen van de veter ook al eerder of over een grotere afstand worden toegepast.

► Bergschoenvetering

Kenmerken

- Voorvoet en achtervoet apart te reguleren
- Voorvoet strakker fixeren en de achtervoet meer bewegingsruimte geven

Techniek

Veter eerst de voorvoet kruislings. Maak halverwege de wreef een dubbele sling. Daarmee wordt de onderste vetering gefixeerd zonder knoop te leggen. Gebruik na de sling het eerstvolgende proximale vetergat aan dezelfde kant, maar sla de enkel clip over. Veter kruislings verder naar de bovenkant van de bovenste clip en trek de veter vervolgens onderlangs, kruislings, naar de enkelclip. De veter kan hierdoor mee blijven bewegen. Voor het goed kunnen reguleren van het contrefort, is het aan te raden de knoop net onder het bovenste spronggewricht te leggen.



► Platte enkele knoop

Kenmerken

- Blijft stevig zitten

Techniek

Na het maken van de eerste lus, draait u de veter niet achter de lus langs, maar andersom, dus vóór de lus langs. Daarna haalt u de veter zoals gebruikelijk door het gat, om de tweede lus te verkrijgen en de strik aan te trekken.



► Dubbele knoop

Kenmerken

- Blijft stevig zitten
- Makkelijker los te halen

Techniek

Maak de strik op de normale manier. Trek daarna een van de lussen los. Van deze losse veter maakt u opnieuw een lus die u vervolgens knoopt met de al bestaande lus.



Meer informatie?

Kijk op www.shoefit.nl/veterstriktechnieken/
of vraag uw voetzorgprofessional.