



Adviezen bij het dragen van podotherapeutische zolen

De podotherapeut heeft voor u podotherapeutische zolen gemaakt. Podotherapeutische zolen zijn zolen met corrigerende, compenserende en/of ondersteunende elementen. De zooltjes worden aangemeten om bijvoorbeeld een standsafwijking aan de onderste extremiteit (voet, enkel, knie en/of heup) en wervelkolom te corrigeren, afwijkingen in de voet te compenseren of bepaalde onderdelen te ontlasten.

Wennen:

Als u voor het eerst podotherapeutische zolen draagt, kan dat in de eerste dagen onwennig voelen. In het begin kan er sprake zijn van spierpijn of verhoogde druk door het corrigeren van uw stand. Het is daarom verstandig om het dragen van de zolen rustig op te bouwen; begin met enkele uren per dag. Heeft u geen last, dan mag u in principe de hele dag op de zolen lopen. Normaal gesproken bent u na 1 tot 2 weken gewend aan de zolen. Neem contact op wanneer u na deze gewenningsperiode bij het dragen van de zolen hinder of pijn ervaart op een specifieke plek (behalve waar u al last had).

Resultaat:

Verwacht niet gelijk resultaat; geef het de tijd. Binnen 3 maanden moeten de klachten geleidelijk afnemen en uiteindelijk verdwijnen. Treedt er geen verbetering op binnen deze periode, dan kan het zijn dat de zolen aangepast moeten worden. Daarom is het ook erg belangrijk dat u na 6 tot 8 weken op controle komt. Er wordt dan gekeken hoe uw lichaam reageert op de zolen en of deze eventueel nog aangepast moeten worden.

Zoolcontrole:

Gemiddeld gaan de podotherapeutische zolen 2 tot 4 jaar mee. Een jaarlijkse zoolcontrole is gewenst in verband met leeftijdsafhankelijke verandering van de voet en het corrigerende vermogen van de zolen. Op grond van de bevindingen tijdens deze controle kunnen de zolen zo nodig aangepast of bij slijtage, vervangen worden. Ook kan het leerdekje vervangen worden; dit verlengt de levensduur van de zolen.

Tips bij het gebruik van uw zolen:

- Goed passend schoeisel is minstens zo belangrijk om de voeten te steunen of te corrigeren. Neem bij het kopen van nieuwe schoenen uw zolen mee. Zo dat u zeker weet dat de inlegzolen ook in uw nieuwe schoenen passen.
- Wanneer uw zolen niet goed passen in uw nieuwe schoenen, neem dan contact met ons op om de zolen passend in de schoenen te maken.
- De zolen moeten vlak in de schoenen liggen en mogen niet opkrullen.
- Verwijder losse (standaard) zooltjes uit de schoenen voordat u de podotherapeutische zolen in de schoenen legt. Dit voorkomt ruimtegebrek in uw schoenen.
- Gaan uw zolen kraken bij het gebruik van de zolen, strooi dan een laagje talkpoeder onder de zolen in de schoenen.
- Bij het gebruik van de zolen in open schoenen is het mogelijk de zolen vast te zetten met een stukje klittenband.
- Wanneer u graag op blote voeten in uw schoenen loopt (op de zolen), doe dan een kousenvoetje om de zool heen met de opening onder de zool om deze te beschermen en tegen het plakken.

Tips voor onderhoud van uw zolen:

- Haal de zolen iedere avond uit de schoenen, dan kunnen de zolen en de schoenen luchten en drogen.
- Leg de zolen niet op/bij de verwarming of kachel te drogen; het leer droogt dan uit en kan de zool doen opkrullen.
- Zolen kunnen, indien nodig, schoon gemaakt worden met een vochtige doek. Daarna goed laten drogen.

Heeft u nog vragen? Neem dan contact met ons op. Het is niet altijd mogelijk om u meteen te woord te staan, maar laat uw naam en telefoonnummer achter, zodat wij u op een later tijdstip terug kunnen bellen. Telefoonnummer:

0413-331090

Op onze website www.podotherapiebremer.nl vindt u ook tips met betrekking tot het aanschaffen van schoenen/hardloopschoenen en het verzorgen van uw voeten.

