

U heeft zojuist een paar Orthopedische voetbedden ontvangen.

Wij geven u de volgende adviezen.

### **Op maat**

De zooltjes zijn na een onderzoek en 2D scan voor uw voeten op maat gemaakt, voor uw door de podoloog beoordeelde schoenen.

Wanneer u uw schoenen niet mee had of deze in andere schoenen wilt gaan dragen dan is het verstandig deze door de podoloog alsnog te laten beoordelen.

De werking van de zooltjes hangt namelijk af van de schoenen waarin ze gedragen worden. Een goed fundament is essentieel. De ligging van alle elementen zijn geplaatst vanaf de hiel. Indien de zooltjes nog niet helemaal passen dan:

- Legt u de binnenzool van de schoen waarin u het zooltje draagt, op het nieuwe zooltje. Zorg dat de hielkanten van beide zooltjes gelijk liggen;
- Indien dit niet overeenkomt neemt u contact op met Podologie Oss.

Als u de steunzool in de schoen legt, wisselt u deze voor het originele binnenzooltje zodat er voldoende ruimte in de schoen overblijft voor beweging. Zorg dat de bodem van de schoen vlak is zodat het zooltje niet schuin komt te liggen.

Afhankelijk van uw voetklacht of -aandoening heeft de steunzool een bepaalde dikte. Soms brengt dit met zich mee dat u zelf op zoek moet gaan naar een passende schoen. Als schoen en steunzool op elkaar opgestemd zijn, bereikt u het meest optimale effect.

### **Opbouw**

Om uw lichaam geleidelijk te laten wennen aan de nieuwe voetstand en om eventuele drukplekken te voorkomen, raden wij u aan de draagtijd op te bouwen.

Onderstaand opbouwschema is bedoeld als richtlijn voor als u nog geen zooltjes draagt. De corrigerende werking van de zooltjes heeft effect op de rest van het lichaam. Gewenning verschilt van persoon tot persoon en kan twee tot drie weken duren. Dit hangt vaak ook af of u al zooltjes draagt of niet. Daarna moeten ze goed zitten. De gewenningsverschijnselen kunnen zijn: spierpijn, vermoeidheidsklachten, voet- en/of beenkramp en wellicht wat pijn in lage rug.

Bouw de tijd pas verder op als u aan de zooltjes gewend bent en ze niet meer voelt. Draagt u al zooltjes? Wissel dan af met uw bestaande zooltjes indien deze nog niet direct al lekker dragen.

Dag	Orthopedisch voetbed / ADL: werk en vrije tijd	Orthopedisch voetbed / SPORT
1	1 uur	Thuis dragen
2	2 uur	2 kleine rondjes
3 + 4	4 – 9 uur	3 kleine rondjes
daarna	6 uur	4 kleine rondjes

### Wennen of irriteren

Onder ‘wennen’ verstaan we dat het gevoel van de bobbel in de zooltjes afneemt. Onder ‘irriteren’ verstaan we dat het gevoel van de bobbel in de zooltjes gelijk blijft en dat u de zooltjes aan het einde van de dag, of zelfs eerder, graag uitdoet. In dit geval kiest u eerst voor een rustigere opbouwperiode. U houdt nu dezelfde draagtijd aan van de vorige dag.

### Drukplekjes

Mocht het zo zijn, dat er (druk)plekjes zijn ontstaan welke langer dan een half uur aanwezig zijn dan adviseren we u de volgende dag dezelfde draagtijd aan te houden als de dag voorafgaand dat de plekjes ontstaan zijn.

Indien u ze na 2 weken niet hele dagen kunt dragen neem dan contact op.

### Onderhoud

Het beste is als u de zooltjes ’s avonds uit uw schoenen haalt en ze laat luchten. Uit de buurt van de verwarming.

Alle gebruikte elementen kunnen tegen water met uitzondering van leer en-of lijm. U kunt de zooltjes met een vochtige doek afnemen. Indien de lijm toch iets loslaat, neem dan contact op. Wanneer u graag met blote voeten op de zooltjes loopt, dan kunt u een katoenen voetenkousje om het zooltje dragen. Vocht trekt dan in het kousje en niet in de zool.

### Gebruiksduur – contact

- De gebruiksduur van de zooltjes is gemiddeld één tot twee jaar, afhankelijk van gewicht, gebruik, type klacht, transpiratie en onderhoud. Na een jaar of soms eerder bijvoorbeeld bij nieuwe klachten is het zinvol de zooltjes te laten controleren. Voor kinderen geldt dat als de voet 1-1,5 schoenmaat groeit het zinvol is om de zooltjes te laten beoordelen.
- Indien er toch blijvende irritatie of klachten optreden, neemt u dan contact op. Eventueel kan er een (extra) controle-afspraken worden gemaakt. Hieraan zijn geen kosten verbonden.
- Heeft u veel verschillende schoenen? Dan is het soms handig een paar extra steunzolen te hebben omdat de schoenen vaak niet helemaal gelijk in maat zijn. Ook vraagt een sportschoen om een ander type steunzool. Uiteindelijk slijten ze daarom minder snel en gaan dus langer mee.

Veel plezier met uw Orthopedische voetbed.