






Splinterlaan 164-166 2352 SM LEIDERDORP


 info@voettherapie.com
www.voettherapie.com

 071-5890221



Lusthoflaan 2 2316 JA LEIDEN

 info@voettherapie.com
www.voettherapie.com

 071-760 00 99



Informatie podotherapeutische zolen

Advies bij uw podotherapeutische zolen

In deze brochure adviseren wij u over het gebruik en onderhoud van uw podotherapeutische zolen.

U heeft van uw podotherapeut op maat gemaakte podotherapeutische zolen ontvangen met corrigerende, compenserende danwel ondersteunende elementen.

Door het dragen van de zolen, vindt er een correctie plaats aan een standsafwijking aan uw voet, enkel, knie, heup en/of wervelkolom of worden er bepaalde drukpunten in de voet ontlast. Wanneer u voor het eerst podotherapeutische zolen draagt, kan dit in het begin onwennig aanvoelen. U ervaart een andere drukverdeling onder de voeten met mogelijk enige spierpijn, vermoeidheid of kramp tot gevolg. Het is daarom verstandig om het dragen van de zolen rustig op te bouwen.

U draagt de zolen op de eerste dag enkele uren en u bouwt dit per dag op. Ondervindt u geen hinder van de zolen, dan kunt deze de gehele dag dragen.

De wenperiode bedraagt 10 tot 14 dagen. Het is echter niet de bedoeling dat de zolen u teveel hinder of pijn geven op een specifieke plaats (behalve waar u al last van heeft). Wanneer hiervan sprake is, dient u contact op te nemen met uw podotherapeut.

Controle

Om het effect van de zolen na te gaan, is het belangrijk dat wij na 4 tot 6 weken een controle hierop uitvoeren. Er wordt dan gekeken hoe uw lichaam reageert op de zolen en of aanpassing van uw zolen nodig is.

Over het algemeen gaan podotherapeutische zolen 2 tot 4 jaar mee. Geadviseerd wordt de zolen jaarlijks te laten controleren om het corrigerend vermogen van uw zolen en uw stand op de zolen na te gaan.

Onderhoud

Uw zolen kunt u als volgt onderhouden:

1. Schoonmaken met een licht vochtige doek met zachte zeep
2. Uw zolen 's avonds uit de schoenen halen zodat deze kunnen luchten.
3. Laat de zolen aan de lucht drogen. Leg ze nooit op de verwarming of in de felle zon, de zolen kunnen dan kromtrekken;
4. Zolen met een leren bovendeck kunnen ingevet worden met transparante schoensmeer, ledervet of zadelzeep. Aan te raden is om dit zo'n 3 a 4 keer per jaar te doen. Dit zorgt ervoor dat het leer soepel blijft.
5. Gebruik een Dettol-doekje om nare luchtjes en bacteriën te verwijderen.
6. Een kousenvoetje op z'n kop om de zool beschermt de bovenlaag en loopt prettig wanneer u graag op blote voeten loopt.