



## Podotherapeutische zolen

**U heeft een voetonderzoek gehad waaruit bleek dat uw voeten een hulpmiddel nodig hebben om beter te kunnen functioneren. Deze inlegzool is bedoeld om de stand van uw voeten te behouden, te corrigeren of om delen van de voeten te ontlasten.**

Hieronder volgen adviezen voor het dragen van steunzolen:

### **Gebruik**

- Bouw het dragen van de podotherapeutische zolen langzaam op.
- Druk- en spierpijn kan in de eerste twee weken optreden. Door de zolen iedere dag een uur meer te dragen, wordt de kans op spierpijn kleiner. Wanneer de gewenningsklachten na twee weken nog steeds aanwezig zijn, wordt u aangeraden om een afspraak te maken.
- Goed passend schoeisel is minstens zo belangrijk om de voeten te corrigeren.
- Om ruimte te creëren in de schoenen is het belangrijk om eerst een uitneembaar voetbed uit de schoenen te halen.
- Strooi bij "krakende" zolen talkpoeder in de inlegzool.

### **Onderhoud**

- Haal de zolen iedere avond uit de schoenen. Inlegzolen en schoenen kunnen dan ventileren. Klop uw schoenen af en toe uit om zand en stof te verwijderen.
- Worden de zolen nat door transpiratie of regen, leg ze dan niet bij de verwarming of kachel te drogen. Laat ze langzaam drogen.
- Leren zolen 1 x per twee maanden op bovenzijde invetten met kleurloos schoen- of ledervet.
- In geval van vochtige voeten, de zolen in de ochtend voorzien van talkpoeder.
- Zolen met EVA-afdek mogen met een sopje schoongemaakt worden
- Zolen met een ander toplaag: met een licht vochtig doekje reinigen. Als u graag met blote voeten in uw schoenen of sandalen loopt, raden wij u aan om dunne katoenen kousenvoetjes om uw podotherapeutische zolen te doen. U doet hierbij de opening aan de onderzijde van de zool. Om uw podotherapeutische zolen in sandalen te dragen, kan het nodig zijn om deze met klittenband vast te zetten.
- Als u nieuwe schoenen koopt, pas dan altijd met inlegzolen en koop de schoenen het liefst rond het middaguur.
- De inlegzolen gaan gemiddeld zo'n 2 jaar mee. Een jaarlijkse controle is raadzaam. Indien nodig kan dan meteen het leerdekje vervangen worden. Dit verlengt de levensduur van uw zolen.

Vanwege Europese wetgeving ontvangt u een overeenstemmingsverklaring van het

hulpmiddel. U hoeft hier verder niets mee te doen, wij bewaren dit ook in uw dossier.

Bij veranderingen, nieuwe klachten of bij vragen moet u natuurlijk altijd eerder contact met ons opnemen. (046-4521616)