



**Nina Ordelman**  
podotherapeut

# ortheses

U heeft een podotherapeutisch teenstukje, ook wel orthese genoemd. Op deze pagina staan een aantal punten waarop u moet letten bij het dragen van deze orthese en bij de aanschaf van nieuwe schoenen. Heeft nu nog verdere vragen, neem dan contact op met onze praktijk.

## WAAROM EEN ORTHESE?

- Een orthese wordt op de voet gemaakt, speciaal voor uw situatie.
- De functie van een orthese is afhankelijk van uw klachten.
- Een orthese kan bijvoorbeeld gemaakt worden om een standsafwijking van tenen te corrigeren, om bepaalde delen van uw voet te beschermen of om een likdoorn drukvrij te leggen.
- Een orthese wordt soms in combinatie met podotherapeutische zolen gedragen.

## HET DRAGEN VAN EEN ORTHESE

- De orthese wordt bij voorkeur in dichte schoenen gedragen.
- Draag de orthese alleen overdag en het liefst de hele dag, zodat de behandeling het beste tot zijn recht komt. 's Nachts kunt u de orthese afdoen.
- De orthese kunt u met twee handen, zonder trekken, aan- en afdoen waarbij de kans op beschadiging het kleinst is omdat u de orthese dan als het ware tussen de tenen schuift.

## DE EERSTE WEKEN

Geef uw voet de kans om te wennen aan de orthese. U mag de orthese de eerste dagen als een vreemd voorwerp voelen zitten, maar er mogen geen drukplekken voelbaar zijn of ontstaan.

Vanaf het eerste moment kunt u de orthese de gehele dag dragen. Krijgt u echter de eerste dagen last van de orthese, dan doet u deze even uit. U kunt de orthese de volgende dag weer in doen. Na enige tijd moet u de orthese de gehele dag kunnen dragen. De gewenningstijd kan variëren van enkele dagen tot enkele weken. Indien u na een paar dagen of paar weken merkt dat de orthese niet lekker zit of dat er drukplekken ontstaan, kunt u een afspraak maken. De orthese kan aangepast worden.

## CONTROLE

Zo nodig vindt na 6 – 8 weken een controle afspraak plaats. Afhankelijk van uw ervaringen met het dragen van de orthese en het resultaat van de controle van de podotherapeut wordt bekeken of de orthese het gewenste effect heeft bereikt. Zo nodig kan de orthese aangepast worden.



## **ORTHESE EN SCHOEISEL**

- Ten aanzien van schoenen zijn er voor dragers van een podotherapeutische orthese een paar aandachtspunten:
- Bij aanwezigheid van standsafwijkingen van tenen moeten de schoenen vooral bij de tenen voldoende ruimte bieden. Stik- of siernaden bij de tenen kunnen de tenen irriteren.
- De schoen moet een goede pasvorm hebben, zowel in de lengte, breedte als in de teenhoogte.
- Draag altijd uw orthese als u in de schoenenwinkel uw nieuwe schoenen past.

## **ONDERHOUD VAN EEN ORTHESE**

- Een orthese kunt u schoonmaken met water en zeep. Hierna moet u de orthese goed afspoelen en daarna afdrogen.
- Het is goed om de orthese 's nachts te bewaren in een bakje met wat talkpoeder of babypoeder. Hierdoor gaat de orthese langer mee. Een dun laagje talkpoeder op de orthese maakt ook dat het tussen de tenen schuiven van de orthese makkelijker gaat en irritatie van de huid wordt voorkomen.
- U dient voorzichtig met de orthese om te gaan. Het kan gebeuren dat uw orthese scheurt. In dat geval kunt u de orthese ter reparatie aanbieden bij de praktijk voor podotherapie. Bewaart u alle stukjes, anders is het noodzakelijk dat u een afspraak maakt.