



# podotherapeutische zolen

U heeft podotherapeutische zolen. Op deze pagina staan een aantal punten waarop u moet letten bij het dragen van deze zolen en bij de aanschaf van nieuwe schoenen. Heeft u nog verdere vragen, neem dan contact op met onze praktijk.

## WAAROM PODOTHERAPEUTISCHE ZOLEN?

- De functie van deze zolen is afhankelijk van uw klachten
- Zolen kunnen bijvoorbeeld gemaakt zijn om standsafwijkingen te corrigeren maar ook om de functie van de voeten te behouden en zo mogelijk te verbeteren of drukplekken te ontlasten
- Elke zool is speciaal gemaakt voor uw situatie. Geen enkele zool is hetzelfde

## DRAGEN VAN ZOLEN

- De zolen moeten in de schoenen worden gedragen.
- Let op: er is verschil tussen de linker- en de rechterzool.
- Draag de zolen de gehele dag, dan komt de behandeling het beste tot zijn recht.

## HET KOPEN VAN NIEUWE SCHOENEN

Bij het kopen van nieuwe schoenen zijn er voor dragers van podotherapeutische zolen een paar aandachtspunten:

- De binnenzool van de schoenen moeten vlak zijn.
- Indien er een voetbed in de schoen zit, dient u deze te verwijderen.
- Een hakhoogte is erg individueel bepaald. Uw podotherapeut kan u hierin adviseren. Ga er in de regel vanuit dat de hakhoogte maximaal 3 cm mag zijn. Bij hogere hakken is de werking van uw podotherapeutische zolen verminderd.
- De schoenen moet een goede pasvorm hebben, zowel in lengte, breedte als in de teenhoogte. Een schoen moet 10 mm langer zijn dan de lengte van een belaste voet.
- De hielomsluiting moet stevig zijn. De hielomsluiting moet ook voldoende hoogte hebben, om er voor te zorgen dat de hiel niet uit de schoen slipt als de zolen erin worden gedragen.
- Pas altijd uw podotherapeutische zolen al in de schoenenwinkel als u nieuwe schoenen koopt.

## DE EERSTE WEKEN

Geef uw voet de kans om te wennen aan de zolen. Vanaf het eerste moment kunt u de zolen de gehele dag dragen. Krijgt u in de eerste dagen last van de zolen? Doe ze dan even uit. U kunt ze

# podotherapeutische zolen



de volgende dag weer in doen. Bouw het gebruik ervan eventueel op. Na ongeveer twee weken moet u de zolen de hele dag kunnen dragen.

Door de zolen wordt de houding van uw lichaam veranderd. Hierdoor kunnen gewenningsklachten ontstaan in de vorm van spierpijn. De spierpijn kan zowel in de voeten als ook in de rest van uw lichaam optreden.

## **CONTROLE**

Na ongeveer 8 weken vindt een controle afspraak plaats. Afhankelijk van uw ervaringen met het dragen van de zolen en de uitkomst van de controle van de podotherapeut wordt bekeken of de zolen het gewenste effect hebben bereikt. Zo nodig kunnen de zolen aangepast worden.

## **SPORT**

Uw podotherapeutische zolen mag u pas in de sportschoenen gebruiken als u in uw dagelijkse schoeisel volledig gewend bent aan uw zolen. Wilt u de zolen in uw sportschoenen gebruiken, verwijder dan altijd eerst de inlay's uit de schoenen.

Als u veel en intensief sport kan het goed zijn een speciaal paar zolen voor sportschoenen te laten maken. Sportschoenen hebben namelijk nog wel eens een andere vorm, waardoor mogelijk de zolen er niet goed in passen. Overleg hierover met uw behandelend podotherapeut.

## **ONDERHOUD VAN ZOLEN**

De podotherapeutische zolen zijn vervaardigd uit synthetisch opbouw materiaal met een bovenlaag van leer, kunststof of stoffen (sport)afdek materiaal.

Het meest aan slijtage onderhevig is het afdek materiaal aan de bovenzijde. Mocht dit afdek materiaal losraken of versleten zijn, dan moet dit tijdig gelijmd of vernieuwd worden. Neem hiervoor contact op met de praktijk voor podotherapie.

Vooraf bij transpirerende voeten verdient de aanbeveling de zolen 's avonds uit de schoenen te halen. Indien u zolen met een leren afdeklaagje heeft, dan kunnen deze met een vochtige doek worden gereinigd. Het leer dient ook regelmatig wat ingevet te worden met leervet of kleurloze schoen crème.

Indien u zolen met een stoffen of kunststoffen afdeklaagje heeft, dan kunnen deze onder de kraan met een beetje zeep worden gereinigd.

Leg zolen nooit op een kachel of verwarming te drogen.