



Podotherapie in Beweging

Annette Bentink

Gebruiksaanwijzing orthese

Een orthese is een hulpmiddel wat op maat gemaakt wordt om klachten in de tenen of voet te verminderen.

Het doel van een orthese kan zijn:

- Verminderen van de druk tussen of op de tenen
- Verminderen van pijnklachten aan tenen of voorvoet
- Verandering van de teenstand
- Preventief ter bescherming van de huid

Gebruik

- Bouw het dragen van de orthese op met een uur per dag. Indien dit goed gaat, kunt u sneller opbouwen. Na een week moet u de orthese de hele dag zonder problemen kunnen dragen.
- Controleer dagelijks of er geen drukplekken of blaren ontstaan. Neem contact op met uw podotherapeut indien dit zich voordoet.
- Breng de orthese zoveel mogelijk met twee handen aan.
- Draag de orthese in schoenen met voldoende teenruimte, bij voorkeur met een sok om de voet heen.

Mogelijke reacties

Een orthese geeft bij normaal gebruik in de meeste gevallen geen problemen. Desondanks kunnen er soms klachten ontstaan in de voet of op de tenen waar de orthese gedragen wordt. Neem altijd contact op met uw podotherapeut als het volgende zich voordoet:

- Ontstaan van drukplekken, blaren of wondjes
- Aanhoudende (spier)pijn
- Allergische huidreactie

Onderhoud

- U kunt de orthese schoonmaken met water en zeep of alcohol 70%.
- Bewaar de orthese in een bakje met wat talkpoeder.
- De orthese gaat gemiddeld 1 tot 2 jaar mee, afhankelijk van het gebruik en onderhoud.
- Vertoont de orthese dunne plekjes of scheurtjes neem dan tijdig contact op met uw podotherapeut. Soms is een reparatie mogelijk.

Controle

- Na gemiddeld 6 weken vindt in de meeste gevallen een control plaats om de werking van de orthese te evalueren. Indien nodig kan de orthese worden aangepast.
- Een jaarlijkse controle is niet nodig. Een afspraak bij terugkerende klachten of beschadiging aan de orthese volstaat.