



# Podotherapie in Beweging

Annette Bentink

## Gebruiksaanwijzing podotherapeutische zolen

Een podotherapeutische zool is een hulpmiddel wat op maat gemaakt wordt om klachten in voeten, enkels, knie, heup of rug te verminderen.

Het doel van een podotherapeutische zool kan zijn:

- Verbeteren van de voetfunctie en/of voetstand en houding
- Ontlasten van structuren zoals spieren en pezen
- Verbeteren van drukverdeling onder de voeten
- Verminderen van drukpunten

### Gebruik

- Draag de zolen in uw schoenen. Zorg voor een vlakke ondergrond in de schoen. Verwijder indien mogelijk eerst de binnenzool uit de schoen.
- Bouw het gebruik van de zolen de eerste twee weken rustig op met een uur per dag. Indien het goed gaat, kunt u sneller opbouwen naar een hele dag.
- Draag uw zolen vervolgens zoveel mogelijk en minimaal 8 uur per dag. De werking is dan optimaal. Verwacht in de eerste twee weken nog geen verbetering van de klachten. Uw lichaam heeft tijd nodig om te wennen aan de nieuwe situatie.
- Gebruik uw zolen alleen voor de activiteit waarvoor ze bedoeld zijn. Niet iedere dagelijkse zool kan ook gebruikt worden in een sportschoen of veiligheidsschoen. Iedere zool is specifiek voor u ontworpen en heeft zijn eigen functie en materiaalgebruik.

### Extra informatie voor sportzolen:

- Zorg bij het gebruik van sportzolen dat u eerst aan de zolen gewend bent bij het dagelijks gebruik, voordat u er mee gaat sporten.
- Begin met het dragen van sportzolen tijdens een warming-up of training. Gaat het tijdens een training goed, dan kunt u de zolen ook gaan gebruiken tijdens een wedstrijd.
- Zorg er bij hardlopen voor dat u de eerste keer een korte afstand loopt (5 à 6 km maximaal). Bouw de afstand vervolgens rustig op.

### Mogelijke reacties

- Licht ongemak of spierpijn is normaal tijdens de eerste twee weken, ook wanneer u al eerder zolen heeft gedragen. Na twee weken mag u geen gewenningsklachten meer hebben en dient u de zolen de hele dag te kunnen dragen. Neem contact op met uw podotherapeut indien dit niet lukt.
- In zeldzame gevallen kan het voorkomen dat er klachten ontstaan door het dragen van de zolen. Neem altijd contact op met uw podotherapeut als het volgende zich voordoet:
  - Ontstaan van drukplekken, blaren of wondjes
  - Aanhoudende (spier)pijn
  - Allergische huidreactie



# Podotherapie in Beweging

Annette Bentink

## Onderhoud

- Haal de zolen iedere avond uit de schoenen en verwijder zand en stof. Indien nodig kunt u de zolen afnemen met een licht vochtige doek.
- Smeer zolen met een leren afdeklaag één keer in de twee maanden in met een kleurloze schoen crème of ledervet. Voor zolen met een synthetische afdeklaag volstaat het afnemen van de zolen met een vochtige doek.
- Leg de zolen indien ze nat zijn geworden, nooit bij de verwarming of in de zon.

## Controle

- Na gemiddeld 6 weken vindt er een controlemoment plaats. Indien nodig kunnen de zolen worden aangepast.
- Wij adviseren een jaarlijkse controle. U ontvangt hiervoor, indien gewenst, een oproep. Is uw laatste bezoek langer dan twee jaar geleden, dan is er altijd een volledig onderzoek nodig.
- Bij kinderen in de groei is het advies om elk half jaar te controleren of bij een grotere schoenmaat.

## Tips & tricks

- Krakende schoenen? Strooi een laagje talkpoeder onder de zolen.
- Loopt u vaak met blote voeten in uw schoenen? Een kousenvoetje (katoen of badstof) om de zool met de elastiek aan de onderzijde bevordert het draagcomfort en houdt de zolen schoon.
- Neem bij het kopen van nieuwe schoenen uw zolen mee.
- De gemiddelde levensduur van de zolen is 2-3 jaar. Het gebruik van meerder paar zolen verlengt de levensduur en bevordert het gebruiksgemak. Laat bij slijtage uw zolen tijdig herstellen.
- Een extra paar zolen? Wanneer u exact dezelfde zolen binnen 3 maanden na uw laatste bezoek bijbesteld kunnen we u deze voordelig aanbieden.
- Wist u dat uw podotherapeutische zool ook te verwerken is in een slipper of sandaal op maat? Kijk op onze website voor de mogelijkheden en beschikbare modellen.
- Draagt u gecertificeerde veiligheidsschoenen? Meld dit bij uw podotherapeut om te voorkomen dat de certificering van uw schoenen vervalst door vervanging van de originele inlegzool.