



Podotherapie in Beweging

Annette Bentink

Gebruiksaanwijzing podotherapeutische wielorzolen

Een podotherapeutische wielierzool is een hulpmiddel wat op maat gemaakt wordt voor gebruik in de fietsschoenen om klachten in voeten, enkels, knie, heup of rug te verminderen tijdens het fietsen (wielrennen/mtb/gravelen), het comfort tijdens korte en lange ritten te vergroten en/of bij te dragen aan het verbeteren van prestaties.

Het doel van een podotherapeutische wielierzool kan zijn:

- Verbeteren van de voetfunctie en/of voetstand en houding
- Ontlasten van structuren zoals spieren en pezen
- Optimaliseren van krachtoverbrenging naar de pedalen
- Verbeteren van drukverdeling onder de voeten
- Verminderen van drukpunten en onaangename belasting

Gebruik

- Draag de wielorzolen in uw fietsschoenen. Zorg voor een vlakke ondergrond in de schoen. Verwijder indien mogelijk eerst de binnenzool uit de schoen. Plaats de wielierzool met de hiel goed in de hielvorm van de schoen.
- In het begin kan het wennen zijn. Bouw het gebruik van de wielorzolen de eerste 2-3 weken rustig op, bijvoorbeeld met een kleine fietstronde van 30 minuten. Indien het goed gaat, kunt u sneller opbouwen naar langere afstanden.
- Draag de wielorzolen vervolgens zoveel mogelijk tijdens alle fietstochten. De werking is dan optimaal. De sportpodotherapeut heeft met u doorgenomen in welke fietsschoenen u de wielorzolen kunt gebruiken. Verwacht in de eerste weken nog geen verbetering van de klachten. Uw lichaam heeft tijd nodig om te wennen aan de nieuwe situatie.
- Gebruik uw wielorzolen alleen voor de activiteit waarvoor ze bedoeld zijn. De wielorzolen zijn niet geproduceerd voor loopactiviteiten, dit is een hele andere bezigheid. Iedere wielierzool is specifiek voor u ontworpen en heeft zijn eigen functie en materiaalgebruik.
- In de winterperiode kunnen de wielorzolen gebruikt worden voor indoor cycling.

Mogelijke reacties

- Licht ongemak of spierpijn is normaal tijdens de eerste weken, ook wanneer u al eerder zolen heeft gedragen. Na ongeveer 6 fietstochten zou u geen gewenningsklachten meer moeten hebben en dient u de wielorzolen bij ieder fietsmoment zonder problemen te gebruiken. Neem contact op met uw sportpodotherapeut indien dit niet lukt.
- In zeldzame gevallen kan het voorkomen dat er klachten ontstaan door het dragen van de wielorzolen. Neem altijd contact op met uw sportpodotherapeut als het volgende zich voordoet:
 - Ontstaan van drukplekken, blaren of wondjes na de gewenningsperiode
 - Aanhoudende (spier)pijn
 - Allergische huidreactie



Podotherapie in Beweging

Annette Bentink

Onderhoud

- Haal de wielorzolen iedere keer na het fietsen uit de fietsschoenen en verwijder zand en stof.
- De wielorzolen hebben een synthetische afdeklaag, hierbij volstaat het afnemen van de wielorzolen met een vochtige doek om deze schoon te houden.
- Leg de wielorzolen indien ze nat zijn geworden, nooit bij de verwarming of in de zon, hierdoor kan het materiaal gaan krullen.

Controle

- Na gemiddeld 8 weken vindt er een controlemoment plaats. Indien nodig kunnen de wielorzolen 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.

Tips & tricks

- Krakende fietsschoenen? Strooi een laagje talkpoeder onder de wielorzolen.
- Neem bij het kopen van nieuwe fietsschoenen uw wielorzolen mee.
- De gemiddelde levensduur van de wielorzolen is 2-3 jaar. Het gebruik van meerder paar wielorzolen verlengt de levensduur en bevordert het gebruiksgemak. Laat bij slijtage uw wielorzolen tijdig herstellen.
- Een extra paar wielorzolen? Wanneer u exact dezelfde zolen binnen 3 maanden na uw laatste bezoek bijbesteld kunnen we u deze voordelig aanbieden.