

Orthese

U heeft een orthese (teenstukje) gekregen. In deze folder staat een aantal aandachtspunten waarop u dient te letten bij het dragen van deze orthese en bij aanschaf van nieuw schoeisel. Lees dit aandachtig door. Heeft u nog verdere vragen, dan kunt u contact op nemen met Podotherapie van Gellecom.

Waarom een orthese?

De functie van een orthese is afhankelijk van uw klachten. Een orthese kan gemaakt zijn om een standsafwijking van de tenen te corrigeren, maar ook om bepaalde delen van uw voet te beschermen.

Een orthese wordt soms in combinatie met een podotherapeutische zool ten behoeve van voetcorrectie geleverd. Elke orthese is speciaal gemaakt voor uw situatie. Geen enkele orthese is hetzelfde.

Dragen van een orthese

Geef uw voeten de kans om te wennen aan de orthese. Vanaf het eerste moment mag u de orthese de gehele dag dragen, maar krijgt u in de eerste dagen last van de orthese doet u de orthese dan even uit. De volgende dag kunt u de orthese dan weer aan doen en binnen twee weken dient u de orthese de gehele dag te kunnen dragen.

De gewenningsklachten die in de eerste weken kunnen ontstaan zijn schuur- of drukplekken. Indien u drukplekken ervaart, probeert u dan de orthese in een paar ruimere schoenen te dragen. Na ongeveer twee weken dienen deze klachten over te zijn. Zijn de klachten dan nog niet verdwenen, neem dan contact op met Podotherapie van Gellecom en laat de orthese even uit.

Als u goed gewend bent aan de orthese dan kun u deze het beste zo veel mogelijk dragen, want dan heeft de behandeling het meeste effect. De orthese kunt u met twee handen aan- en afdoen, de kans op beschadiging is dan het kleinst. De orthese draagt u tijdens het dragen van uw schoenen. 's Nachts doet u de orthese uit.

Controle

Na ongeveer 6 weken vindt de eerste controle plaats. Afhankelijk van uw ervaringen met het dragen van de orthese en het resultaat van het controle onderzoek van de podotherapeut wordt bekeken of de orthese het gewenste effect heeft bereikt. Zo nodig wordt de orthese aangepast.

Het kopen van nieuwe schoenen

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

- De schoen moet een goede pasvorm hebben, zowel in de lengte, breedte als in de teenhoogte.
- Bij aanwezigheid van teenafwijkingen dient de schoen met name bij de tenen voldoende ruimte te bieden en daar ook geen stiknaden te bevatten. Het materiaal van de schoen moet voldoende soepel zijn.
- De hakhoogte mag niet te hoog zijn, maximaal 3-4 cm. Bij hogere hakhoogten wordt de belasting van de voorvoet verhoogd.
- Pas altijd uw orthese al in de schoenwinkel voordat u nieuw schoeisel aanschaft.

Onderhoud van een orthese

Een orthese is gemaakt van siliconen rubber. De mate van slijtage hangt af van de hardheid van het materiaal. Indien u merkt dat uw orthese slijtage vertoont, neem dan contact met Podotherapie van Gellecom. De orthese kan mogelijk nog gerepareerd worden. Neemt u in elk geval ook het (eventueel) afgescheurde deel van de orthese mee, zodat dit er weer aangezet kan worden.

Uw orthese heeft geen onderhoud nodig. Wel kunt u de orthese schoonmaken met water en zeep. Het is goed om de orthese van een beetje talkpoeder te voorzien, dit vergemakkelijkt het aandoen en kan irritatie van de huid voorkomen, met name als u last heeft van transpirerende voeten.