

Podotherapeutische zolen

U heeft podotherapeutische zolen gekregen. In deze folder staan een aantal aandachtspunten waarop u dient te letten bij het dragen van deze zolen 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 Podotherapeutische zolen?

De functie van deze zolen is afhankelijk van uw klachten. De meeste zolen worden gemaakt om de standsafwijking te corrigeren, daardoor de functie te verbeteren en de pijnklachten te verminderen. De zolen kunnen ook gemaakt worden om drukpunten onder de voeten te reduceren.

Elke zool is speciaal gemaakt voor uw situatie, geen enkele zool is hetzelfde.

Het dragen van de zolen

Podotherapeutische zolen zorgen ervoor dat uw houding verandert, waardoor gewenningsklachten op kunnen treden in de vorm van spierpijn. De spierpijn kan zowel in de voeten als ook in de rest van uw lichaam optreden. Geef uw voeten en lichaam daarom ook de kans om te wennen aan de zolen. U kunt het rustig aan opbouwen, begin bijvoorbeeld met 1 à 2 uur en daarna kunt u de zolen elke dag steeds langer aanhouden. Als het goed gaat mag u het ook sneller opbouwen. Na ongeveer twee weken moet u de zolen de gehele dag kunnen dragen en moeten de gewenningsklachten over zijn. Heeft u na twee weken nog steeds gewenningsklachten, dan dient u contact op te nemen met Podotherapie van Gellecom. Tussentijds kunt u de zolen uit uw schoenen halen als deze niet fijn zitten of indien deze klachten veroorzaken.

Als u goed aan de zolen gewend bent is het voor het resultaat van de behandeling het beste dat u de zolen zo veel mogelijk draagt.

Controle

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

Net zoals schoenen zijn ook zolen aan slijtage onderhevig, het tussenmateriaal kan inzakken of de bovenlaag kan slijten. Daarom wordt er geadviseerd om 1 keer per jaar te controleren of de zolen nog niet versleten zijn en of de functie nog goed is. Bij kinderen is het advies om de zolen iedere 6 maanden te laten controleren.

Sport

Uw podotherapeutische zolen mag u pas in uw sportschoenen gebruiken als u in uw dagelijkse schoeisel volledig gewend bent aan uw zolen.

Als u veel en intensief sport kan het goed zijn om een speciaal paar zolen voor uw sportschoenen te laten maken. Overleg hierover met uw behandelend podotherapeut.

Het kopen van nieuwe schoenen

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

- Schoenen mogen geen ingebouwde 'steuntjes' hebben, de binnenzool dient vlak zijn. Sommige schoenen hebben losse binnenzolen, deze dient u te verwijderen.
- De hakhoogte mag maximaal 4 cm bedragen. Bij hogere hakhoogten verandert de werking van uw podotherapeutische zolen.
- De schoen dient een goede pasvorm te hebben, zowel in de lengte, breedte als in de teenhoogte. Indien uw zolen niet in de schoenen passen, hebben de schoenen niet de goede pasvorm voor uw voeten.
- De hielomsluiting dient stevig te zijn. De hielomsluiting dient ook voldoende hoogte te hebben, om er voor te zorgen dat de hiel niet uit de schoen slipt als de zolen erin worden gedragen.
- Uw podotherapeutische zolen zijn op de juiste pasvorm voor uw voeten gemaakt.
- Pas altijd uw podotherapeutische zolen al in de schoenwinkel als u nieuw schoeisel aanschaft.

Onderhoud van zolen

De podotherapeutische zolen hebben weinig onderhoud nodig. Als de bovenlaag van leer is kunt u, als de bovenlaag wat stugger wordt, deze invetten met leervet of blanke schoenpoets om het soepel te houden. Een kunststof bovenlaag kunt u afnemen met een vochtige doek, maar hebben verder geen onderhoud nodig. Leg de zolen niet in het water en doe deze niet in de wasmachine. Daarbij is het beter om de zolen niet bij de verwarming te laten drogen.

Met name bij transpirerende voeten is het een aanbeveling om de zolen 's avonds uit de schoenen te halen.

Veiligheidsschoenen

De podotherapeutische zolen mag u niet dragen in veiligheidsschoenen. Omdat er dan een verandering aan de schoen heeft plaatsgevonden vervalt de geldigheid van het certificaat van uw veiligheidsschoenen. Als oplossing kunnen er gecertificeerde zolen aangemeten worden voor in uw veiligheidsschoenen. Vraag uw podotherapeut naar de mogelijkheden of neem contact op met Podotherapie van Gellecom.