

Gebruiksaanwijzing podotherapeutische inlegzolen

Vandaag heeft u uw therapiezolen opgehaald en gaat u deze voor de eerste keer gebruiken. Alle informatie die met u besproken is, kunt u hier nalezen.

Hoe gebruikt u de inlegzolen:

Om de inlegzolen op de juiste manier te gebruiken en het beste resultaat te behalen dient u deze in schoenen te doen die geschikt zijn voor inlegzolen.

- De schoen dient een vlak binnenwerk te hebben zodat de inlegzool niet omhoog gedrukt wordt.
- Bij voorkeur een schoen met een uitneembare binnenzool. De originele zool wordt dan uit de schoen gehaald en uw op maat gemaakt inlegzool komt hiervoor in de plaats.
- De hakhoogte van de schoen mag maximaal 4 cm zijn.
- Let erop dat er geen spijkers, nietjes of andere scherpe stukjes in de binnenkant van de schoen in de zool kunnen drukken.

Verder zal schoenadvies gegeven worden aangepast op de klachten die u heeft. Dit zal uitgebreid met u besproken worden.

Let op bij veiligheidsschoenen. Niet in elke veiligheidsschoen mag een standaard steunzool in gedaan worden. De kans bestaat dat hierdoor de certificering van de schoenen verval. Neem voor meer informatie altijd eerst contact op.

Als u voor het eerst de zolen gaat gebruiken is het advies dit op te bouwen. Het is niet verstandig de zolen direct hele dagen te dragen of ermee te gaan sporten. Het inloopschema is een richtlijn, uiteraard is dit per persoon verschillend.

Inloopschema volwassen:

Dag 1 1 uur
Dag 2 2 uur
Dag 3 4 uur
Dag 4 6 uur
Dag 5 8 uur
Dag 6 hele dag

Inloop schema diabetes mellitus:

Dag 1 2 keer 30 minuten
Dag 2 2 keer 30 minuten
Dag 3 2 keer 1 uur
Dag 4 3 keer 1 uur
Dag 5 3 keer 2 uur
Dag 6 2 keer 3 uur
Dag 7 2 keer 4 uur



Therapiezolen dienen geregeld gedragen te worden om het gewenste resultaat te behalen. Het advies is gemiddeld 6 tot 8 uur per dag 5 tot 7 dagen in de week.

Sporten op de therapiezolen kan alleen indien de podoloog heeft aangegeven dat dit mogelijk is. U dient dan wel eerst de inlegzolen in te lopen met normale belasting. Indien u hier aan gewend bent, kunt u voorzichtig beginnen met sporten.

Welke klachten kunt u verwachten tijdens de wenperiode:

- Spierpijnklachten aan voeten, benen, knieën en rug tijdens de eerste 2 weken. Mocht u na 2 weken hier nog steeds last van houden, neemt u dan contact met ons op.
- Het gevoel van vreemde bobbel onder de voeten. Ook dit dient na 2 weken over te zijn.
- Soms komen blaarvorming of drukplekken voor (zeker bij sporten) neem dan altijd contact op.

Belangrijk:

- U kunt de zolen niet wassen (niet met de hand of in de wasmachine). U kunt ze vaak wel wat schoonmaken met een vochtig doekje.
- Als de zolen toch nat zijn geworden, haal deze dan uit de schoenen en leg ze op een droge doek te drogen. Nooit op de verwarming!
- Als u met blote voeten de zolen wilt gebruiken, kunt u het beste een sneakersokje omgekeerd om de inlegzool doen. Zo blijven deze langer mooi en tevens voorkomt u geurvorming.
- Haal de zolen geregeld (eventueel elke dag) uit de schoenen om te luchten.
- Klachten zijn niet binnen 1 dag ontstaan en zullen ook niet direct bij het dragen van de zolen opgelost zijn. Om verbetering van de klachten te vernemen heeft dit zeker minimaal 8 weken nodig.

Controle en voorwaarden:

Binnen 6 tot 8 weken maakt u een controle afspraak bij de podoloog. Deze zal dan kijken of de zolen voldoen en/ of juist gebruikt worden. Eventueel wordt er een aanpassing gemaakt. Houdt u er bij een controle rekening mee dat u, voor een eventuele aanpassing, de zolen achter moet laten.

Wij geven 3 maanden garantie op de correctie/passing van de zolen en 6 maanden op materiaal (mits volgens richtlijnen gebruikt).

