

Waarom zolen van de podotherapeut?

De podotherapeut heeft u onderzocht, omdat u voetklachten en/of klachten aan benen, knieën, heupen en onderrug heeft, welke het gevolg kunnen zijn van afwijkend functioneren van de voeten. Sporters, kinderen en mensen met diabetes en reuma verdienen speciale aandacht van de podotherapeut en meestal is in deze categorieën de behandeling met podotherapeutische zolen preventief.

Het bleek dat uw voeten een hulpmiddel nodig hebben om beter te kunnen functioneren. Deze podotherapeutische zolen kunnen de volgende functies hebben:

- Afwijkende standen van de voet tegen gaan en of herstellen
- Stimuleren
- Helpen de drukken onder de voet beter te verdelen
- Comfort bieden
- Steun geven

Het dragen van uw podotherapeutische zolen

U heeft van de podotherapeut (meestal) een advies gekregen over schoeisel waarbij uw zolen optimaal effectief voor uw klachten kunnen zijn. Het is normaal dat in verschillende schoenen uw zolen anders zullen werken en aanvoelen. Nieuwe schoenen kunt u het beste in de loop van de dag passen, vanzelfsprekend met uw podotherapeutische zolen in de schoenen. Zie voor meer adviezen over aanschaffen van schoenen uw folder "Prettig lopen begint met goed passend schoeisel".

**PRAKTIJK
PODOTHERAPIE
ALKMAAR**

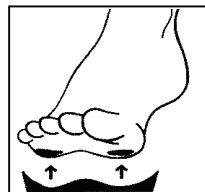


Uw lichaam en uw podotherapeutische zolen

Wanneer u de zolen van de podotherapeut voor het eerst gaat dragen, kunt u van de zolen hinder ondervinden (denk aan vermoeide voeten, spierpijn in voeten, benen en/of rug). Het is verstandig om het dragen van de zolen langzaam op te bouwen. Als uitgangspunt kunt u de uren per dag aan de dagen koppelen dat u de zolen heeft. Bijvoorbeeld: draag de zolen op de dag dat u de zolen ophaalt 1 uur, de tweede dag 2 uur, enzovoort. Luisteren naar uw lichaam is eveneens een belangrijk advies. Wanneer de zolen direct comfortabel aan uw voeten voelen en u minder klachten heeft, is het prima om de zolen direct langdurig te dragen. Sporten met de podotherapeutische zolen kunt u gaan proberen wanneer u de podotherapeutisch zolen comfortabel 8 uur per dag kan dragen. Met sporten is de belasting op het lichaam vele malen groter dan in het dagelijks leven. Het kan voorkomen dat de podotherapeutische zolen voor het dagelijks gebruik, onvoldoende of zelfs niet comfortabel zijn met sporten. De podotherapeut heeft de mogelijkheid om sportzolen te maken. Een tweede paar zolen binnen een jaar na uw eerste paar wordt geleverd tegen een gereduceerd tarief.

Effect van uw podotherapeutische zolen

Er is geen universeel antwoord op de vraag wanneer u effect zal merken van het dragen van uw podotherapeutische zolen. Het effect van de zolen is afhankelijk van vele factoren o.a. uw schoeisel, de aard en de duur van de klachten. Het is niet reëel om in de eerste drie weken van het dragen van de podotherapeutische zolen sterke verbetering van uw klachten te verwachten. Om optimaal effect van de inlegzolen te hebben, is het van belang dat u de podotherapeutische zolen dagelijks ongeveer 8 uur draagt. Draag de zolen in ieder geval bij voor de voeten belastende activiteiten.



Uw zolen kunt u dragen in schoenen, maar ook in pantoffels, slippers, sneakers of sandalen, afhankelijk van het advies dat u heeft gekregen. Wanneer u de podotherapeutische zolen 6 weken ongeveer 8 uur per dag heeft gedragen, is het zinvol om het controlebezoek aan de podotherapeut te laten plaatsvinden.

Evaluatie van uw podotherapeutische zolen

In dit evaluatiebezoek kunt u met de podotherapeut de zooltherapie evalueren en wordt zo nodig uw zooltherapie aangepast. Eventuele aanvullende therapieën en adviezen worden met u doorgenomen. Ook krijgt u advies over wanneer het voor u van belang kan zijn om uw hulpmiddel te dragen en het verdere verloop na dit controlebezoek. Na de evaluatie maakt de podotherapeut een afsluitende rapportage aan uw verwijzer (huisarts).

Het behoud van uw zolen

Goed onderhoud maakt dat u lang plezier van de zolen kunt hebben. Als u de adviezen opvolgt, kunt u de zolen gemiddeld twee jaar gebruiken.

- Haal de zolen na gebruik uit uw schoenen om te luchten.
- Maak eenmaal per twee weken de zolen aan de Boven en onderkant schoon. Schoonmaken kunt u met een vochtige doek doen of wanneer de bovenzijde van uw zolen van leder is, met leerzeep. Smeer de lederen bovenkant van de zolen, na het schoonmaken en drogen, in met kleurloze schoen crème of ledervet. Wanneer u sportzolen of zolen met een kunststof afdek heeft, is afnemen met een vochtige doek voldoende om uw zolen schoon te maken.
- De zolen mogen niet te nat worden. Als deze erg nat zijn geworden, dep ze dan droog. Leg de zolen niet bij de verwarming of kachel te drogen, hierdoor kunnen de zolen vervormen! De afdek van de zolen verkleurt onder invloed van warmte en vocht.