

Waarom zolen van de podotherapeut?

U heeft een podotherapeutisch onderzoek gehad, waarbij het best passende therapieadvies met u is besproken. Dit advies betrof, onder andere, het gaan dragen van op maat gemaakte podotherapeutische inlegzolen. Het doel van het dragen van podotherapeutische zolen is meestal om beter te kunnen functioneren. Veel voorkomende functies van de zolen zijn corrigeren van bewegingen in voeten, benen, knieën, bekken / heupen, rug en het verdelen van drukken onder de voeten.

Het effect van deze inlegzolen is afhankelijk van vele factoren o.a. uw schoeisel, hoeveel tijd per dag de zolen worden gedragen en hoe uw lichaam zich zal aanpassen aan de nieuwe manier van bewegen nu u therapiezolen draagt.

Uw hulpvraag en verwachtingen zijn hierbij het uitgangspunt. Met de therapeutische inlegzolen en onze adviezen leveren we maatwerk. Hoe beter u weet wat goed voor u is, hoe prettiger u beweegt!

Dragen van podotherapeutische zolen

Wanneer u de zolen van de podotherapeut voor het eerst gaat dragen, kunt u van de zolen hinder ondervinden. Denk hierbij aan vermoeide voeten, spierpijn in voeten, benen en/of rug. Het kan dan verstandig zijn om het dragen van de zolen langzaam op te bouwen. Als uitgangspunt kunt u het aantal uren per dag koppelen aan het aantal dagen dat u de zolen heeft. Draag de zolen op de dag dat u de zolen ophaalt 1 uur, de tweede dag 2 uur, derde dag 3 uur enzovoort.

Luisteren naar uw lichaam is eveneens een belangrijk advies. Wanneer de zolen direct comfortabel aan uw voeten voelen en / of u minder pijn of klachten ervaart, is het prima om de zolen direct continue te dragen.

Sporten met de podotherapeutische zolen in kunt u gaan proberen wanneer u de podotherapeutische zolen comfortabel 8 uur per dag kan dragen.

Controleer regelmatig of er nieuwe drukplekjes zijn of huidirritatie is welke mogelijk van de zolen kan komen. Er mag geen pijn aan de voeten ontstaan door overmatige druk van een rand of een bobbel in de zool. De zolen horen na ongeveer een week comfortabel aan te voelen en geen andere klachten te veroorzaken.

Wanneer u aanhoudende gewenningsklachten ervaart, of drukplekjes of huidirritatie waarneemt, neem dan spoedig contact op voor een service afspraak. U heeft bij ons podotherapeutische zolen aangeschaft waarvan u een groot gebruiksgemak kunt ervaren, we willen er samen voor zorgen dat u prettig kan bewegen!

Onderhoud van podotherapeutische inlegzolen

Goed onderhoud maakt dat u lang plezier van de zolen kunt hebben.

- Haal de zolen na gebruik uit uw schoenen om te luchten.
- Maak eenmaal per twee weken de zolen aan de boven- en onderkant schoon.

Lederen bovenzijde met leerzeep reinigen. Smeer de lederen bovenkant van de zolen, na het reinigen en drogen, in met kleurloze schoencrème.

Kunststof of stoffen bovenzijde schoonmaken door middel van stofzuigen en afnemen met een borstel, droog of met een sopje.

- Heeft u snel vochtige voeten dan iedere morgen de zolen met talkpoeder behandelen.
- U kunt een katoenen kousenvoetje (in vele kleuren verkrijgbaar) om de zool doen met het elastiek aan de onderzijde en zo het draagcomfort verbeteren als u met blote voeten op de zolen loopt.

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 materialen van de zolen verkleuren onder invloed van warmte en vocht. Als er aan een zool onverhoopt iets stuk gaat, neem dan zo spoedig mogelijk contact op. Losgeraakt of gescheurde afdeklaag kan vaak gemakkelijk hersteld worden

Schoenen en podotherapeutische zolen

Het is belangrijk dat de schoenen voldoende ruimte hebben voor inlegzool en voet; denk aan de neushoogte van de schoen waarbij een schoen met uitneembaar voetbed de voorkeur heeft. Let erop dat uw podotherapeutische inlegzool geheel op een vlakke binnenzool van de schoen rust en dat de schoenvorm – pasvorm- passend is bij uw voeten. Goed aan en bij uw voeten passend schoeisel maakt dat de zolen optimaal effectief voor uw klachten kunnen zijn. Het is normaal dat in verschillende schoenen de zolen anders zullen werken en aanvoelen.

Ook voor de zomer zijn er schoenen, sandalen en slippers die een uitneembaar voetbed hebben en daardoor geschikt zijn voor het dragen van podotherapeutische inlegzolen.

Met sporten is de belasting op het lichaam vele malen groter dan in het dagelijks leven. Het kan voorkomen dat de podotherapeutische inlegzolen voor dagelijks gebruik onvoldoende werken of niet comfortabel zijn met sporten, of dat deze niet passen in bepaalde schoenen. Of misschien vindt u het prettiger om meerder paren therapiezolen tegen elkaar in te dragen. De podotherapeut kan specifieke (extra) therapiezolen maken voor bijvoorbeeld sportschoenen, werkschoenen, laarzen of pumps. Dubbelzijdig klittenband kan bij schuiven van de podotherapeutische zolen in de schoenen uitkomst bieden.