

# Podotherapeutische zolen

U heeft een voetonderzoek gehad. Hieruit blijkt dat u podotherapeutische zolen nodig heeft om uw voeten beter te laten functioneren.

Een podotherapeutische zool is een flexibele inlegzool die de stand van uw voeten kan corrigeren of behouden, of delen van de voet kan ontlasten. Het zijn losse inlegzolen, zodat u deze over kunt leggen van het ene paar schoenen in het andere paar schoenen.

Op dit formulier staan adviezen voor het gebruik en onderhoud van uw zolen.

## **Gebruik:**

Om een optimaal effect van de zolen te verkrijgen is het van belang dat u uw zolen dagelijks draagt.

- Zorg voor een zo vlak mogelijke bodem in uw schoenen. Verwijder zonodig (comfort)zooltjes die in de schoenen liggen.
- Het is verstandig om het gebruik van uw zolen langzaam op te bouwen (bijvoorbeeld: dag 1 twee uur, dag 2 drie uur, dag 3 vier uur etc).
- De eerste twee weken dat u uw zolen draagt kunt u enige hinder van de zolen ondervinden (spierpijn, krampen, dikkere voeten). Door de correctie van de stand van uw voeten moeten uw spieren en structuren in de voeten en benen zich aanpassen. Als dit langer dan twee weken duurt moet u contact opnemen met uw podotherapeut.
- Neem ook contact op wanneer u blaren of drukplekjes krijgt. De zolen kunnen dan wellicht aan gepast worden.
- Wanneer uw schoenen gaan kraken tijdens het dragen van de zolen kunt u een dun laagje talkpoeder tussen de zool en de schoen strooien.

## **Onderhoud:**

Goed onderhoud maakt dat u langer plezier van uw zolen heeft. Overmatig transpireren verkort de levensduur van uw zolen. Als u volgende adviezen opvolgt kunt u 2 á 3 jaar met uw zolen doen.

- Haal de zolen iedere avond uit uw schoenen om ze te laten drogen en luchten. Klop ook stof en zand uit uw schoenen.
- Voorkom zo veel mogelijk dat de zolen nat worden. Wanneer ze toch nat worden dep ze dan droog. Leg ze niet bij een kachel of verwarming om te drogen. Het bovenleer droogt dan uit en kan scheuren.
- Maak de zolen 1 á 2 keer per maand schoon met een licht vochtige doek en smeer ze dan in met ledervet of kleurloze schoen crème.
- Laat bij slijtage de zolen tijdig herstellen. Losgeraakt of kapot bovenleer kan gemakkelijk vervangen worden en is minder kostbaar dan vervanging van de gehele zolen.
- Een jaarlijkse zoolcontrole is raadzaam.