

## **Podotherapeutische zolen:**

U hebt een voetonderzoek gehad waaruit bleek dat uw voeten een hulpmiddel nodig hebben om beter te kunnen functioneren.

Dit hulpmiddel is een flexibele inlegzool om de stand van uw voeten te behouden, te corrigeren of delen van de voet te ontlasten.

### **Gebruik:**

- Zorg voor een zo vlak mogelijke bodem in uw schoenen, verwijder dus alle hobbels en eventuele comfortzooltjes.
- De zolen moeten vlak in de schoenen liggen.
- Gaan uw schoenen kraken bij het gebruik van de zolen, verwijder dan de zolen, strooi een beetje talkpoeder in de schoenen en probeer uw zolen opnieuw.
- Evenals er schoenen bestaan voor dagelijks gebruik en speciaal voor het sporten, zijn er ook podotherapeutische zolen voor dagelijks gebruik en podotherapeutische sportzolen. Meestal zal getracht worden een zo breed mogelijk gebruik van zolen te bereiken.
- In principe mag u de hele dag op de zolen lopen maar ter voorkoming van druk- en /of spierpijn is het verstandig om in het begin de zolen enkele uren per dag te dragen en dit binnen twee weken op te bouwen tot volledig gebruik.  
Forceer Nooit!!

### **Onderhoud:**

- Haal de zolen iedere avond uit de schoenen, klop uw schoenen uit om zand en stof te verwijderen
- Worden de zolen nat door transpiratie of regen leg ze dan niet bij de verwarming of kachel te drogen maar laat ze op een natuurlijke wijze drogen.
- De podotherapeutische zolen kunt u met een vochtige doek afnemen.
- Indien het leerdek begint te slijten, den kunt u de zolen van een ander leerdek laten voorzien. Dit is minder kostbaar dan geheel nieuwe zolen
- Jaarlijkse zoolcontrole is raadzaam. Bij veranderingen, nieuwe klachten of bij vragen moet u natuurlijk altijd eerder contact opnemen met de podotherapeut.