

Zolen

U heeft een voetonderzoek gehad, waaruit blijkt 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. Schoenen met een losse binnenzool zijn het meest geschikt, omdat de originele binnenzool dan verwijderd kan worden.
- Gaan uw schoenen “kraken” bij het gebruik van de zolen, verwijder dan de zolen, strooi een laagje talkpoeder in de schoenen en plaats de zolen terug.
- Naast zolen voor dagelijks gebruik, zijn er ook sportzolen. Meestal zal getracht worden een zo

breed mogelijk gebruik van de zolen te bereiken.

- In principe mag u de hele dag op de zolen lopen. Bij het ontstaan van druk- en/of spierpijn is het raadzaam het gebruik van de zolen op te bouwen. Begin met enkele uren per dag en voer dit langzaam op. Na twee weken zult u de zolen de gehele dag kunnen dragen.
- Draag de zolen zoveel mogelijk, de therapie heeft dan het beste effect.
- Gaat u nieuwe schoenen kopen? Neem de zolen mee, zodat u kunt voelen of ze goed passen.
- U mag uw zolen niet zomaar in veiligheidsschoenen plaatsen. Deze schoenen hebben een certificering en deze vervalt als er zolen in geplaatst worden. Bespreek met uw podotherapeut wanneer u zolen nodig heeft voor in uw werksituatie, zij kunnen zorgen voor een goede certificering door specifieke zolen te maken voor in veiligheidsschoenen.

Controle en onderhoud

- Haal de zolen iedere avond uit uw schoenen. Klop uw schoenen af en toe 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. De zool kan hierdoor vervormen.
- Leren zolen kunt u insmeren met kleurloze schoensmeer of ledervet.
- Sportzolen mag u met een vochtige doek afnemen.
- U kunt de zolen niet wassen. Wanneer u niet wilt dat uw zolen vies worden, kunt u gebruik maken van een voetsokje. Deze trekt u over de zolen heen, zodat deze minder vies worden.
- Als de bovenlaag van uw zolen begint te slijten, dan kunt u deze van een nieuwe afdeklaag laten voorzien.
- Een jaarlijkse controle is raadzaam. Bij kinderen is een halfjaarlijkse controle aan te raden.

