



PODO - start
H.C. van der Sluys

Praktijk voor registerpodologie en podoposturale therapie

U KRIJGT EEN PAAR ZOLEN OF ORTHESES AANGEMETEN. HOE GAAT HET DAN VERDER?

Na het aanmeten van een paar zolen of teenortheses gaat u deze dragen. Echter, uw voeten en lichaam moeten wennen aan de andere stand en reageert hierop met o.a. spierspanningsveranderingen of spierpijn. Daarom wordt aangeraden de zolen niet gelijk de hele dag te dragen, maar rustig het aantal uren per 2 dagen op te voeren. Als u al op zolen liep en ze worden vervangen dan raden wij u aan de zolen 1 á 2 weken halve dagen te wisselen met uw oude zolen.

Wennen aan nieuwe zolen kan enkele dagen tot enkele weken duren. Neem hier de tijd voor.

Na 6 tot 8 weken volgt een consult ter controle. Deze controle is belangrijk omdat hier de aangebrachte correcties nogmaals worden gecontroleerd en nagemeten. Soms is een kleine aanpassing toch nog noodzakelijk.

Door het gebruik en inwerking van drukkrachten is het verstandig de zolen tijdig te laten checken. Wij adviseren een 2-jaarlijkse controle tenzij anders is afgesproken. Kinderen in de groei worden elk jaar opgeroepen. Bij elke check wordt weer onderzocht of uw probleem naar tevredenheid van u en uw registerpodoloog is opgevangen en/of opgelost.

Voor het onderhoud van uw zolen verwijzen wij u naar het foldertje dat u ontvangt bij de aflevering van uw nieuwe zolen.

Afhankelijk van het probleem kan er ook weer een afbouwzool worden gemaakt, vooral bij kinderen in de groei zal dit vaker voorkomen dan bij volwassenen. Volwassenen hebben vaak een voetskelet met afwijkingen waarvoor ondersteunende of corrigerende zolen nodig blijven.

!! BIJ KLACHTEN OF VRAGEN ALTIJD UW REGISTERPODOLOOG RAADPLEGEN !!

Gaarne via E -mail: info@podo-start.nl

U KUNT UW ZOLEN AFHALEN OPdag-..... na/om uur

UW CONTROLE AFSpraak IS OPdag-..... om uur

Opbouwschema voor het dragen van uw inlegzolen in de eerste weken

In stappen van **2 dagen**:

1^e stap: 1 uur per dag (2 dagen)

2^e stap: 2 uur per dag (2 dagen)

3^e stap: 3 uur per dag (2 dagen)

4^e stap: 4 uur per dag (2 dagen)

5^e stap: 5 uur per dag (2 dagen)

6^e stap: 6 uur per dag (2 dagen)

Had u al zolen en worden ze vervangen? Dan 1 á 2 weken halve dagen wisselen met de huidige inlegzolen.

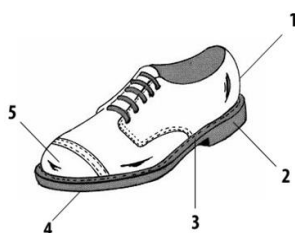
EIGENSCHAPPEN VOOR EEN GESCHIKTE SCHOEN VOOR UW INDIVIDUEEL AANGEMETEN STEUNZOLEN/INLAYS:

De binnenzool van de schoen dient absoluut vlak te zijn. Dit betekent dat ingebouwde voetbedden of voorvoetsteunen beter meteen verwijderd kunnen worden alvorens u uw nieuwe zolen er in plaatst. Op deze manier loopt u op zolen die aangepast zijn aan uw voeten.

1. Een stevige en voldoende hoog contrefort (hielstuk) is noodzakelijk om de hiel te kunnen stabiliseren. Zeker bij de sportschoen mag het hielstuk niet bewegen t.o.v. de zool. Dit om blessures te voorkomen.
2. De hakhoogte mag maximaal 2 tot 4 cm bedragen. Voor voldoende stabiliteit adviseren wij een brede hak. Als de hakken scheef aflopen (slijten) heeft dit ook invloed op de stand van de voet. Laat daarom tijdig uw hakken door de schoenmaker weer herstellen.
3. Een stevig geleng van de schoen voorkomt dat de voetspieren overbelast worden. Om dit te bereiken dient er een versteviging aangebracht te zijn.
4. Een stevige (stijve) loopzool voorkomt voorvoetklachten. Ter hoogte van de tenen mag de schoen iets buigen. Daardoor blijft het afwikkelen goed mogelijk.



5. De voorzijde van de schoen dient voldoende breed en hoog te zijn zodat de tenen vrij kunnen bewegen. Het opmeten van de breedte van de voet verdient aanbeveling bij het kopen van een goed passend paar nieuwe schoenen. Bij pijnlijke tenen en/of uitsteeksels aan de voet dient de voorzijde van de schoen geen voelbare naden te bevatten.



- 1= Contrefort (hielstuk)
- 2= Hak
- 3= Geleng
- 4= Loopzool
- 5= Voorzijde



Let op: Bij het kopen van nieuwe schoenen is het verstandig de schoenen te passen met uw steunzolen!

Het is belangrijk dat u schoenen aanschaft met een uitneembaar voetbed waar uw zolen inpassen.

Koop uw schoenen bij voorkeur in de namiddag, uw voeten kunnen in de loop van de dag wat opzetten.

LOCATIES PRAKTIJKEN PODO-START:

- Optimum Zoetermeer, Groeneweg 5, 2718 AA ZOETERMEER. Tel: (079) 362 16 25
- Gc Parkzoom, Tjeerd Kuipersstraat 9, 2662 GM. BERGSCHENHOEK, Tel: (079) 362 16 25
- De Tuinen, Oranjetuin 94, 2665 VJ BLEISWIJK. Tel: (079) 362 16 25

E-mailadres: info@podo-start.nl

Website: www.podo-start.nl