



Podotherapie Reggestreek

ORTHESE



Gebruiksadvies orthese

- Een teenorthese mag **geen** pijn doen. Ook mag de orthese **niet irriteren** als u deze draagt. **Controleer** daarom de eerste dagen uw voeten goed op roodheid, drukplekjes of blaren.
- Mocht u dergelijke zaken constateren, neem dan **contact** met ons op om een afspraak te maken, zodat de orthese gecontroleerd en - indien nodig - bijgewerkt kan worden.
- U kunt de orthese het beste **met twee handen** tussen uw tenen doen. Of laat dit door iemand doen. Wees voorzichtig, de orthese **scheurt** makkelijk als er hard aan getrokken wordt.
- U mag de orthese elke dag **voorzichtig** wassen met water en zeep.
- De orthese kunt u 's nachts bewaren in een bakje met **talkpoeder**.
- Beschadiging of een scheurtje in de orthese kan meestal snel door ons worden hersteld. **U kunt uw orthese, zonder afspraak, even bij ons afgeven.**

Schoenadvies

- Koop de juiste lengte - en breedtemaat schoenen.
- De tenen moeten genoeg ruimte hebben om vrij te kunnen bewegen.
- Let op dat er geen stiksels of naden en versieringen op en in de schoen lopen ter hoogte van de tenen of knobbels.
- Zorg voor een goede sluiting op de wreef, liefst een vetersluiting. De sluiting mag niet knellen of irriteren.
- Neem geen instapschoen. Een instapper heeft weinig houvast om de voet/wreef, waardoor u 'hak in hak uit' gaat. Hierdoor worden instappers vaak een maat kleiner (te klein) gekocht. En dan komen de tenen en nagels dan weer in de knel.

www.podotherapiereggestreek.nl 0548-794515

Wij helpen u een stap vooruit!