



Podotherapie Reggestreek

PODOTHERAPEUTISCHE ZOLEN



- Het kan verstandig zijn om het dragen van uw nieuwe podotherapeutische zolen op te bouwen. Draag de zolen totdat ze niet meer prettig zitten en doe ze dan uit. De volgende dag probeert u het opnieuw en zo telkens een uurtje langer.
- U kunt het beste pas sporten op uw zolen als ze helemaal prettig zitten. Loop sportzolen eerst thuis in. Probeer uw zolen eerst tijdens een (korte) training. Het is niet verstandig om op uw zolen gelijk een wedstrijd te spelen of lange afstanden te wandelen/rennen.
- Het dragen van de zolen kan in het begin best wennen zijn. Uw voeten moeten wennen aan de vreemde hobbels en bobbelen in de zolen. Uw zolen zijn therapiezolen. Dit betekent dat er spieren aan het werk gezet worden, die dat niet meer gewend zijn. Hierdoor kan het zijn dat u spierpijn krijgt in uw voeten, benen, knieën, heupen en/of rug en nek. Ook hoofdpijn kan voorkomen. Deze 'bijwerkingen' zijn volstrekt normaal en zijn vaak na de opbouwperiode van twee weken verdwenen.
- Na 2 weken zou u een werkdag op de zolen moeten kunnen lopen zonder dat ze irriteren of nog spierpijnklachten geven.
- Als u na de opbouwperiode van 2 weken nog steeds niet de hele dag prettig op de zolen kunt lopen, doe de zolen dan uit en bel ons voor een afspraak. Mogelijk moeten wij de zolen aanpassen voor u. Hier zijn geen kosten aan verbonden.
- Als u voor de eerste keer zolen van ons heeft gekregen, bieden wij u een kosteloze controle aan na circa 6-8 weken. Van deze controle mag u tot uiterlijk 3 maanden nadat u de zolen heeft ontvangen gebruik maken.
- De podotherapeut maakt uw zolen voor u op de juiste schoenmaat. Merkt u thuis dat de zolen te lang zijn voor sommige schoenen? Neem deze schoenen dan mee naar de controle afspraak.

Wij helpen u een stap vooruit!



De podotherapeut maakt de zolen graag voor u op de juiste lengte. Geen controle consult (bijv. bij een tweede paar zolen)? Neemt u gerust even contact met ons op, u mag uw schoenen met zolen tussendoor even langsbrengen.

- Het is handig om een schoen te kiezen waar het **oorspronkelijke voetbed** uit kan. Anders passen uw zolen mogelijk niet in de schoen. Ook liggen de zolen dan goed vlak in uw schoenen.
- Als uw zolen beschadigen of slijten, laat deze dan op tijd door ons herstellen. Hoe lang uw zolen meegaan, is moeilijk te zeggen. Onze zolen worden duurzaam gemaakt en gaan over het algemeen 1,5-2 jaar mee. Het ligt er sterk aan hoeveel u op de zolen loopt. Ook maakt het uit hoeveel u weegt en of u veel last van zweetvoeten heeft.
- Om uw zolen langer netjes te houden, kunt u evt. een voetsokje/sneakersokje over de zool trekken (met de opening naar beneden). De voetsokjes kunt u dan uitwassen en uw zolen blijven schoon. Deze sokjes zijn o.a. te koop bij de Action en Hema.
- Als uw zolen per ongeluk nat zijn geworden, laat ze dan op kamertemperatuur drogen. Niet op de verwarming! Dan trekken uw zolen krom. U kunt uw zolen niet in de wasmachine doen en niet laten weken in een sopje. De lijm zal dan loslaten.
- U mag de zolen afnemen met een licht vochtig doekje en een mild schoonmaakmiddel zoals een drupje afwasmiddel. Gebruik geen agressief schoonmaakmiddel.
- Bij een bovenlaag van leer kunt u de zolen af en toe licht invetten met blank ledervet om de bovenlaag in goede conditie te houden.
- **U mag uw podotherapeutische zolen niet zomaar in veiligheidsschoenen gaan dragen!** Wanneer u de originele inlegzool van de schoen vervangt, verandert u daardoor bepaalde eigenschappen van de schoen. De twee belangrijkste risico's die ontstaan zijn een te kleine restruimte en het verlies van de antistatische eigenschappen. Wanneer er een bedrijfsongeval gebeurt, loopt u het risico dat u aansprakelijk bent en de verzekering niets uitbetaalt. Dit kan grote (financiële) gevolgen hebben bij een bedrijfsongeval.
- Als u uw op maat gemaakte podotherapeutische zolen ook wilt dragen in uw veiligheidsschoenen, geef dit dan aan bij uw podotherapeut. Een aantal fabrikanten van veiligheidsschoenen bieden een protocol en een gecertificeerde antistatische afdeklag aan waarbij de CE-normering behouden blijft. Onze podotherapeuten vertellen u graag meer hierover.

www.podotherapiereggestreek.nl 0548-794515

