

GEBRUIKSAANWIJZING PODOTHERAPEUTISCHE ZOLEN

E-MAIL:
INFO@PODOTHERAPIEVANDERMEER.NL

TEL: 0623499573

U HEEFT ZOJUIST UW STEUNZOLEN IN UW
BEZIT GEKREGEN. VANAF HET MOMENT
DAT U DE STEUNZOLEN GAAT GEBRUIKEN
IS HET VERSTANDIG EEN PAAR
AANDACHTSPUNTEN IN ACHT TE NEMEN:

Gebruik:

- Bouw het gebruik van de steunzolen per uur op. Dus de eerste dagen 1-2 uur, dan 3-4 uur, en daarna gehele dagen. Bouw de tijd pas op als u aan de steunzolen gewend bent (= minder voelen).
- Aan de steunzolen zult u moeten wennen. Het is echter voor menigeen moeilijk het verschil tussen wennen en irriteren aan te geven. Wat is het verschil? "Wennen" wil zeggen dat u de "bobbels" in de steunzolen steeds minder gaat voelen. Bij "irriteren" gaat u de "bobbels" steeds meer voelen en doet u de steunzolen 's avonds (of eerder) graag uit.
- Het kan zijn dat u enkele dagen "gewennings" pijntjes krijgt. Bijv. spierpijn. Dit moet echter binnen enkele dagen verdwijnen.
- De gewenningstijd varieert per persoon. Dit kan van "gelijk goed" tot 2-3 weken zijn. Belangrijk is dat de steunzool steeds prettiger gaat zitten.
- Indien u de steunzool alleen voor het sporten/wandelen gaat gebruiken, is het aan te raden de steunzolen eerst overdag te laten "wennen".
- Uw steunzolen zijn, in overleg met uw podotherapeut, in bepaalde schoenen uitgeleverd. Indien U de steunzolen in andere schoenen wilt gebruiken, raden wij u aan dit in overleg met de podotherapeut te doen. Een goed fundament (= schoen) is een vereiste voor een optimale werking van de steunzolen.
- De steunzolen zijn persoonsgebonden en kunnen alleen door u gedragen worden.

Algemeen: Bij enige twijfel over het gebruik van de steunzolen adviseren wij u altijd contact op te nemen. Dit om te voorkomen dat u te lang op een irriterende of niet goed werkende steunzool doorloopt, met alle nadelige gevolgen van dien.

Onderhoud:

- Verwijder de steunzolen elke avond volledig uit uw schoenen. Dan kunnen ze optimaal drogen. Dus niet alleen "los trekken". Laat de zolen niet bij HETE plaatsen, verwarming, kachel drogen!
- Alle gebruikte materialen kunnen tegen water (behalve het evt. lederen dekje en de lijm). Met een sopje kunt u de steunzolen "schoon" maken. Het kan zijn dat de lijm soms wat los laat. Dit kunnen we makkelijk weer vastplakken. Bepaalde zolen kunnen ook worden gewassen in de wasmachine op 30 graden. Vraag na bij de podotherapeut of dit mogelijk is bij het materiaal van uw aangemeten zolen.
- Wanneer u met de blote voeten op de steunzolen loopt is het handig om een katoenen voetenkousje over de steunzool te trekken. Hierdoor trekt het evt. transpiratie vocht niet in de steunzool, maar in het kousje (en dit kunt u makkelijk wassen).

Levensduur:

- Uw steunzool is van hoogwaardige materialen gemaakt. Gemiddeld gaan ze 1-2 jaar mee. Dit natuurlijk afhankelijk van factoren zoals gewicht, belasting (ADL, werk of sport) en wrijving. Het is daarom altijd zinvol van de jaarcontrole gebruik te maken.