

## PODOTHERAPEUTISCHE ZOLEN

Podotherapeutische zolen zijn zolen die uw voetstand corrigeren, ontlasten, compenseren ofwel een combinatie van deze mogelijkheden. Dit gebeurt door de inbreng van diverse elementen (verhogingen) van verschillende materialen, met verschillende hardheden en hoogtes en zijn dus niet te vergelijken met de traditionele steunzolen.

De eerste 2 weken kunt u beschouwen als een wenperiode: u gaat zolang als u verdragen kunt op uw zolen lopen, irriteert het dan trekt u ze uit en gaat de volgende dag opnieuw beginnen. Meestal binnen de 2 weken kunt u er dan hele dagen op lopen. In deze 2 weken kunt u spierpijn krijgen, wat algeheel vermoeide voeten of soms wat kramp, het is uiteraard niet de bedoeling dat de zolen u echt hinder of pijn geven op een specifieke plek (behalve de plek waar u al pijn had). In dat geval dient u contact op te nemen met uw podotherapeut.

**LET OP:** Uw zolen betreffen een therapie, welke dan soms ook wat tijd nodig heeft voor het zijn vruchten afwerpt. Uw podotherapeut kan u hierover meer informatie geven. Ook is het mogelijk dat in de loop van de tijd uw zolen gecorrigeerd dienen te worden, omdat de stand van uw voet corrigeert, dan wel omdat uw klachten zijn afgenomen of verdwenen, of omdat er een andere aanpak moet worden gekozen om uw klacht (nog meer) te verhelpen. Dit kan betekenen dat de zoolelementen verlaagd, verhoogd en/of dat er nieuwe elementen ingebracht worden. De kosten hiervoor zullen apart berekend worden.

U kunt de zolen op de volgende manier onderhouden:

- schoonmaken met een vochtige doek met wat zachte zeep (het is normaal dat de leren bovenlaag verkleurd)
- uw zolen 's avonds laten luchten
- gewoon aan de lucht laten drogen; nooit op verwarming of in de felle zon laten drogen, dan trekken ze krom
- zolen met een leren bovendeck kunnen ingevet worden met transparant schoensmeer, ledervet of zadelwas. Aan te raden is dit 1x per 5 à 6 weken te doen, afhankelijk van hoeveel uw voeten transpireren. Zeker altijd invetten als uw zolen kleddernat zijn geworden
- Bij een gekleurde bovenlaag (geen leer) alleen schoonmaken met een vochtige doek met wat zachte zeep.

Gemiddeld genomen gaan de zolen 3 jaar mee, afhankelijk van onderhoud, werkzaamheden en hoeveel iemand zweet. Mocht een bovenlaagje scheuren of erg dun worden is dit altijd te vervangen.

Tip voor de dames: span in de zomertijd een katoenen kousenvoetje om de zolen heen, dan kunt u toch op blote voeten in uw schoenen c.q. sandalen lopen.

Daar de hulpmiddelen een therapie betreffen is het de gewoonte om na ca. 6 weken een controle uit te voeren. Wanneer dat goed wordt bevonden, is het aan te raden uw zolen en voetstand 1x per jaar te laten controleren. Overlegt u dit met uw podotherapeut.