

Gebruiksaanwijzing steunzolen

U heeft van ons steunzolen aangemeten gekregen. Wij hopen dat uw zolen u helpen uw klachten te verhelpen of te verlichten. Om de steunzolen zo goed mogelijk te houden is het belangrijk dat u ze goed verzorgt.

Gewenning en inlopen

De eerste dagen kunnen de steunzolen vreemd aanvoelen. Het is daarom raadzaam het dragen van de zolen rustig op te bouwen. Begin met een paar uur per dag en bouw het dragen in een of twee weken tijd op naar een volledige dag. Voelen de zolen goed, dan kunt u ze gewoon blijven dragen. Zodra u last krijgt, haal ze gerust uit de schoenen en draag ze die dag niet meer. Kunt u de steunzolen na twee weken nog niet de hele dag dragen, neem dan contact met ons op.

Onderhoud

Om zo lang mogelijk gebruik te kunnen maken van uw zolen, is het belangrijk dat u ze goed onderhoudt. Als iets kapot gaat aan uw steunzolen, meld dit dan tijdig aan ons. Vaak kunnen wij dit eenvoudig repareren. U kunt zelf veel doen om uw steunzolen goed te houden:

- Laat de steunzolen af en toe ‘luchten’
- Verwijder zand en vuil met een vochtige doek
- Als u een lederen deklaag schoonmaakt, kunt u deze opnieuw invetten met een blanke schoencrème
- Laat uw steunzolen nooit bij een verwarming of kachel drogen, dan drogen ze uit
- Gebruik een eventuele voetcrème bij voorkeur 's avonds, als u geen schoenen aan heeft. Door een te vette bovenlaag kan de lijmlaag van de zool loslaten

Gebruikstermijn

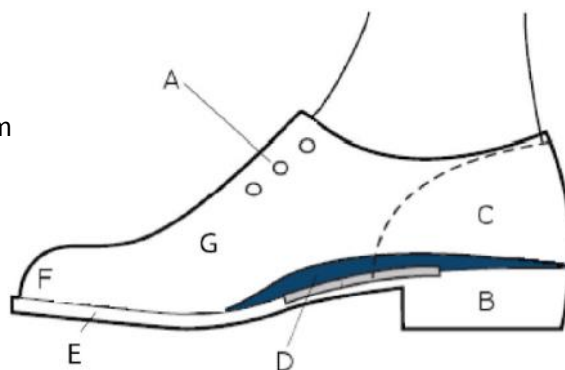
Steunzolen gaan anderhalf tot twee jaar mee bij normaal gebruik. In deze periode kan het materiaal vervormen, waardoor de zolen niet voldoende steun meer geven. Laat uw steunzolen daarom jaarlijks controleren, zodat u klachtenvrij kunt blijven.

Schoenadvies

Voor een goede werking van de steunzolen is het belangrijk dat u goed passende schoenen heeft. Een schoen die aan de ‘eisen’ voldoet, draagt bij aan een snelle reductie van uw klachten.

Klacht-specifiek schoenadvies

- A. Veterschoen heeft voorkeur boven instapper
- B. Minimale/maximale hakhoogtecm
- B. Extra schokdemping in de hak
- C. Stevig contrefort
- D. Volledig uitneembaar voetbed
- E. Dikke (stijve) loopzool
- F. Extra ruime teenpartij
- G. Geen stiksels of naden op teengewrichten
- G. Rekbaar materiaal



Tips voor aanschaf van schoenen

Schoenen spelen een belangrijke rol bij de werking van de steunzool. Om het optimale effect uit uw therapie te halen, is het dus van groot belang dat u de juiste schoen kiest. Let bij het kopen van schoenen op de volgende punten:

- Laat uw voetlengte en balmaat opmeten in de winkel
- Koop uw schoenen bij voorkeur 's middags, omdat uw voeten dan dikker zijn
- Neem uw steunzolen mee naar de winkel en pas deze in de schoenen
- Kies voor schoenen met een uitneembaar voetbed, zo maakt u ruimte voor de steunzolen en passen ze beter in de schoenen
- Zorg dat alle verhogingen in de schoen verwijderd zijn, zodat de steunzolen vlak in de schoenen liggen
- Houd bij de aanschaf rekening met de dikte van uw sokken
- Zorg dat de hiel niet slijt in de schoen: de schoen moet de hiel dus goed ondersteunen
- Pas altijd twee schoenen tegelijk (links én rechts)

Een afspraak maken

Voor meer informatie of voor het maken van een afspraak, zijn wij van maandag tot en met vrijdag tussen 08.00 en 16.30 uur telefonisch bereikbaar op 088 – 031 4000. U kunt ook contact opnemen via de mail: info@voetencentrumflipse.nl of via onze website www.voetencentrumflipse.nl. Hier vindt u al onze locaties.

