

Gebruik van uw steunzolen

- Zorg voor een zo vlak mogelijke bodem in uw schoenen. Steunen die zich in een schoen bevinden en losse voetbedden dient u te verwijderen voordat u uw zool in het schoeisel plaatst.
- Het dragen van de zolen is een therapie die houding, statiek, spieren en gewrichten beïnvloed. Vandaar dat u spierpijn kan krijgen m.n. in de eerste twee weken. Bouw het dragen van de zolen rustig op zodat u kan wennen aan de zolen. Wij adviseren de eerste dag 2 uur, tweede dag 2 á 3 uur, derde dag 3 á 4 uur enz. Na 2 weken moet u de zolen de hele dag kunnen verdragen.
- Zijn de zolen na 2 a 3 weken nog pijnlijk of krijgt u juist dan pijnklachten, neem contact op met de praktijk voor verder advies.
- Bij zolen die van een natuurlijk materiaal zijn gemaakt mn leer, kan in de schoen een krakend geluid ontstaan bij het lopen. Een dun laagje talkpoeder tussen de zool en de schoen zal dit oplossen.
- U kan blootvoets de steunzool gebruiken. Sommige patiënten vinden het fijn om een kousevoetje, dat normaal ongeveer de helft van de voet omsluit, over de steunzool heen te trekken met de voetopening juist aan de onderkant van de steunzool. Zo kan u blootvoets op de zool lopen en toch elke dag met een schone "sok" fris aan de dag beginnen.

Onderhouden van uw steunzolen

- Wij adviseren de zolen elke avond uit uw schoenen te halen. Zowel de zool als de schoen kan dan drogen en dat verlengt de levensduur van beide.
- Indien uw steunzool nat is geworden dan leg deze op de grond of op een handdoek te drogen. Leg de zool niet op/of in de buurt van een hittebron. De zool kan dan vervormen.
- Zolen die van een natuurlijk materiaal zijn gemaakt als leer, kunnen om de twee a drie maanden met leervet of kleurloze schoencreme worden ingesmeerd.