

Bron:
Podotherapie Sneek

Website:
<http://www.gerardpiek.nl/podotherapiesneek.nl/adviezen.html>

Versie:
8 mei 2010

Podotherapeutische zolen

De zolen moeten zowel in de lengte- als in de breedterichting vlak in de schoenen liggen. De schoenen moeten van binnen vlak zijn. Sommige schoenen hebben reeds een voetbed, wanneer het mogelijk is haalt u deze eruit.

Gewenning

U moet aan nieuwe zolen wennen. Daarom is het beter dat u het dragen van de zolen langzaam opbouwt. De eerste dag kunt u de zolen ongeveer 1 uur inhouden, de dag erop probeert u de zolen 1 tot 2 uur langer in te houden enz. enz. Blijkt dat u na ongeveer 2 weken de zolen nog niet een hele dag kunt dragen, neemt u dan contact met ons op en laat de zolen uit. U kunt spierpijn in b.v. de kuiten krijgen en/of vermoeidheid in de voeten.

Gebruik en onderhoud zolen

Podotherapeutische zolen zijn inlegzolen die zijn opgebouwd uit verschillende elementen. De dikte van de linker- en rechter zool kunnen verschillend zijn.

Onderhoud zolen.

Wanneer u deze onderstaande onderhoudstips hanteert, dan zal de levensduur van uw zolen verlengd worden.

- Neem de zolen iedere avond uit de schoenen, zodat ze kunnen luchten. Leg ze niet op de kachel of verwarming.
- Het bovenmateriaal kan loslaten, het is n.l. expres niet zo goed vast gelijmd zodat we de zool makkelijk kunnen wijzigen. Mocht het in de toekomst loslaten dan mag u het zelf vastplakken met b.v. bisonkit.

Mocht het één en ander niet duidelijk zijn dan kunt u contact met ons opnemen.