

## PODOTHERAPEUTISCHE ZOLEN

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

### Schoeisel;

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, kunt u deze eruit halen.

Onder uw zool staat een unieke MDR -code.

### Gewenning;

U moet aan nieuwe zolen wennen.

U kunt het dragen van de zolen langzaam opbouwen. Maar als u het prettig vindt mag u ze ook direct de hele dagen dragen.

Opbouw; 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 uw benen krijgen en/of vermoeidheid in de voeten.

### Onderhoud:

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.

Contrôle op.....

Mocht alles goed gaan, dan mag u de controle afspraak annuleren.

Graag even tijdig afbellen of per email annuleren.

e-mail; [info@podotherapiesneek.nl](mailto:info@podotherapiesneek.nl)

telefoon; 0515 411271

Hoe verder in de komende jaren?

Afspraak maken bij;

- bij klachten
- wanneer zolen versleten zijn.