



### Podotherapeutische zolen

**U heeft een voetonderzoek gehad, waaruit bleek dat uw voeten een hulpmiddel nodig hebben om beter te kunnen functioneren. Dit hulpmiddel is een flexibele inlegzool om de stand van uw voeten te behouden, te corrigeren of om delen van de voeten te ontlasten. Hieronder volgen enkele adviezen en onderhoudstips:**

- Het dragen van podotherapeutische zolen moet langzaam opgebouwd worden. Hiermee voorkomt u spierpijn die kan ontstaan door de veranderde stand van de voet.
- Na ongeveer twee weken moet u de zolen de hele dag zonder problemen kunnen dragen. Indien dit niet het geval is, is het raadzaam om even contact op te nemen met uw podotherapeut.
- Zorg dat de zolen altijd vlak in de schoenen liggen, dus verwijder eventuele voetbedden of andere binnenzolen uit de schoenen voordat u uw podotherapeutische zolen in de schoenen legt.
- Wanneer u 's avonds uw schoenen uittrekt, haal dan ook de zolen uit de schoenen. Zolen en schoenen kunnen dan ventileren.
- Zijn de zolen van leer dan kunt u voor het onderhoud 1 x per maand het leren gedeelte van de zolen insmeren met neutrale schoenpoets of ledervet. Kunststof zolen kunnen met een vochtige doek afgedaan worden.
- De zolen gaan gemiddeld 2 tot 3 jaar mee. Een jaarlijkse zoolcontrole is raadzaam; indien nodig kan dan meteen het leerdekje vervangen worden. Dit verlengt de levensduur van de zolen en is goedkoper dan nieuwe zolen.
- Mochten de zolen kraken tijdens het lopen, strooi dan wat talkpoeder in de schoenen, onder de zolen.
- Neem wanneer u nieuwe schoenen gaat kopen, altijd uw podotherapeutische zolen mee. Dan weet u in de winkel al of de zolen in uw schoenen passen.
- Voor wat extra hygiëne en bescherming van het zooltje kunt in de zomer een (liefst katoenen) kousenvoetje om het zooltje heen doen, zodat u geen sokken aan hoeft in de open schoenen.