



ONDERHOUD VAN DE ZOLEN

Voor het behoud van uw zolen is het raadzaam de volgende tips ter harte te nemen:

- Haal de zolen 's nachts uit de schoenen als u de hele dag op de zolen hebt gelopen zodat ze kunnen ademen.
 - Afdek materiaal van leer: zolen kunnen schoongemaakt worden met zachte zeep; smeer ze vervolgens **dun** in met ledervet. Te veel en te vaak insmeren tast de lijmlaag aan.
 - Afdek materiaal van synthetisch materiaal: neem de zolen af en toe af met een vochtige doek en eventueel zachte zeep.
- Droog de zolen **NOOIT** op of direct onder de verwarming of een andere warmtebron. Leg natte zolen uit uw schoenen op ongeveer een halve meter afstand hiervan.
- Door het gebruik van de zolen verandert het bovenste afdeklaar van kleur. Dit heeft geen enkele invloed op de functie van de zolen.
- Als het afdeklaar versleten is kan dit eventueel vervangen worden als de werking van de zolen nog goed is. Dit is een goedkopere oplossing dan nieuwe zolen.
- Let goed op uw zolen in de buurt van huisdieren omdat deze ze soms zien als kluif.
- Als de zolen "kraken" in de schoen kan dit opgelost worden door de onderkant in te smeren met talkpoeder.
- Het afdek materiaal kan in het begin mogelijk loslaten door het gebruik van minder sterke lijm. Dit is om eventuele aanpassingen te kunnen doen bij de 1^e zoolcontrole. Bij loslaten op een later moment kunt u, na telefonisch contact, altijd langskomen om ze te laten plakken.
- Als u op blote voeten in de schoenen loopt maar het niet prettig vindt om direct op het afdek materiaal te lopen, kunt u een "kousen voetje" omgekeerd om de zolen doen.

TIPS BIJ NIEUWE ZOLEN

De zolen die u hebt gekregen functioneren het best als u de volgende tips in acht neemt:

- Bouw het lopen op de zolen op gedurende 14 dagen door er iedere dag iets langer op te lopen.
- Neem contact met ons op wanneer u **PIJN** heeft tijdens het lopen.
- Het is normaal dat u spierpijn krijgt in de voet of hoger gelegen delen omdat uw spieren worden geactiveerd om een andere stand aan te nemen.
- De zolen passen in de meeste schoenen maar doe ze niet in pumps of andere smalle schoenen aangezien dit niet past.
- Voor maximaal therapeutisch effect is het van belang dat u na 14 dagen zoveel mogelijk op de zolen loopt. Zodra de klachten verdwijnen of sterk verminderen kunt u de zolen minder consequent gaan dragen maar niet voor de 1^e zoolcontrole en zonder overleg.
- Overleg met de podotherapeut voordat u de zolen draagt bij het sporten of in veiligheidsschoenen.
- Volg mondeling advies dat u krijgt bij het afhalen van de zolen eveneens op.
- Neem bij vragen of twijfels altijd contact met ons op.

Succes met het dragen!

Podotherapie Ottens

Tel 024 2 024 112

Mail info@podotherapieottens.nl