

## ORTHESE

- De eerste dagen dient u er rekening mee te houden dat de orthese minder prettig kan zitten, doordat u eraan moet wennen.
- Heeft u wat moeite om aan de orthese te wennen, bouw het dan op. Iedere dag een uurtje extra, totdat u de orthese als normaal ervaart.
- Na twee weken moet u de orthese de gehele dag kunnen dragen zonder dat er pijnklachten ontstaan van de orthese zelf. Is dit niet het geval dan, adviseren we u altijd contact met ons op te nemen.
- De orthese kunt u het beste met twee handen aanbrengen of laten aanbrengen. Doe dit voorzichtig, de orthese kan scheuren.
- Dagelijks kunt u de orthese wassen met water en zeep; 's avonds en 's nachts bewaren in een bakje met talkpoeder.
- Beschadiging of een scheurtje in de orthese kan meestal worden hersteld.
- Draagt de orthese met een sok en/of schoen. Blootvoets zou u de orthese kunnen verliezen of beschadigen.
- Probeer niet zelf iets aan de orthese te veranderen. De orthese kan dan zijn functionaliteit verliezen. De podotherapeut is in een dergelijke situatie niet aansprakelijk voor de eventuele gevolgen.

## Schoentips

- Koop schoenen altijd in de namiddag, omdat uw voeten in de loop van de dag dikker kunnen worden.
- Pas altijd beide schoenen in de winkel. Het is normaal dat de ene voet langer kan zijn dan de andere. Koop schoenen altijd op de langste voet.
- Pas schoenen altijd staande. Als de voet staat, is deze wat langer dan bij zitten door het gewicht wat er op komt.

- Loop een tijdje op de schoenen in de winkel rond. Neem de tijd voor het kopen van uw schoenen. Bij twijfel niet kopen. Bij lopen wordt de voet zelfs weer iets langer dan bij staan.
- Een goed contrefort – dit is een goede stevige hielomsluiting – is belangrijk. Het contrefort mag niet met de duim in te duwen zijn. (Des te steviger het contrefort, des te minder kans op zwikken van de enkels.)
- De schoen loopt niet uit. Met andere woorden een schoen wordt niet groter. Als een schoen te klein is, zal dat dus zo blijven. Wel wordt het bovenleer tijdens het gebruik soepeler, waardoor het zich aanpast aan het model van uw voeten.
- De tenen moeten in een schoen vrij kunnen bewegen. Let op voldoende ruimte bij de tenen in de lengte, de breedte, maar ook in de hoogte. Tenen en nagels komen snel in de knel, waardoor er pijnklachten kunnen ontstaan.
- Zorg voor een juiste lengte – en breedtemaat. Maat 40 van het ene merk is beslist geen maat 40 van een ander merk. Dus let niet alleen op de schoenmaat, maar vooral op de pasvorm.
- De hakhoogte moet zodanig zijn dat de kuit ontspannen is. De maximale hoogte van de hak mag 3 cm zijn. Hoe breder de hak van de schoen, hoe stabiel u op de schoen staat.

- Een goed passende schoen heeft het buigpunt van de schoen onder het buigpunt van de voorvoet. Als u de schoen in de hand heeft, moet de zool kunnen buigen bij de voorvoet.



Goed buigpunt loopzool



Verkeerd buigpunt loopzool

- Zorg voor een goede sluiting op de wreef, liefst een vetersluiting. De sluiting mag niet knellen of irriteren.
- Let op dat er geen stiksels of naden en versieringen op en in de schoen lopen over pijnlijke plekken op uw voet. Stiksels, naden en versieringen geven niet mee en worden dus ook niet soepeler.
- Neem liever geen laag uitgesneden schoen. De schoen heeft dan weinig houvast om de voet/wreef, waardoor de schoen gaat slippen bij de hiel. Om dit te voorkomen wordt er vaak gekozen voor een te kleine schoenmaat.