

Gebruiksaanwijzing steunzolen

Geachte heer/mevrouw,

U heeft zojuist uw steunzolen in uw bezit gekregen. Vanaf het moment dat u de steunzolen gaat gebruiken is het verstandig een paar aandachtspunten in acht te nemen.

Gebruik:

- Bouw het gebruik van de steunzolen per uur op. Dus de eerste dagen 1-2 uur, dan 3-4 uur, en daarna gehele dagen. Bouw de tijd pas op als u aan de steunzolen gewend bent (= minder voelen).
- Aan de steunzolen zult u moeten wennen. Het is echter voor menigeen moeilijk het verschil tussen wennen en irriteren aan te geven. Wat is het verschil? "Wennen" wil zeggen dat u de "bobbels" in de steunzolen steeds minder gaat voelen. Bij "irriteren" gaat u de "bobbels" steeds meer voelen en doet u de steunzolen 's avonds (of eerder) graag uit.
- Het kan zijn dat u enkele dagen "gewennings" pijntjes krijgt. Bijv. spierpijn. Dit moet echter binnen enkele dagen verdwijnen.
- De gewenningstijd varieert per persoon. Dit kan van "gelijk goed" tot 2-3 weken zijn. Belangrijk is dat de steunzool steeds prettiger gaat zitten.
- Indien u de steunzool alleen voor het sporten/wandelen gaat gebruiken, is het aan te raden de steunzolen eerst overdag te laten "wennen".
- Uw steunzolen zijn, in overleg met uw podoloog, in bepaalde schoenen uitgeleverd. Indien U de steunzolen in andere schoenen wilt gebruiken, raden wij u aan dit in overleg met de podoloog te doen. Een goed fundament (= schoen) is een vereiste voor een optimale werking van de steunzolen.
- De steunzolen zijn persoonsgebonden en kunnen alleen door u gedragen worden.

Onderhoud:

- Verwijder de steunzolen elke avond volledig uit uw schoenen. Dan kunnen ze optimaal drogen. Dus niet alleen "los trekken". Laat de zolen niet bij HETE plaatsen, verwarming, kachel drogen!
- Alle gebruikte materialen kunnen tegen water (behalve het evt. lederen dekje en de lijm). Met een sopje kunt u de steunzolen "schoon" maken. Het kan zijn dat de lijm soms wat los laat. Dit kunnen we makkelijk weer vastplakken.
- Wanneer u met de blote voeten op de steunzolen loopt is het handig om een katoenen voetenkousje over de steunzool te trekken. Hierdoor trekt het evt. transpiratie vocht niet in de steunzool, maar in het kousje (en dit kunt u makkelijk wassen).

Levensduur:

- Uw steunzool is van hoogwaardige materialen gemaakt. Gemiddeld gaan ze 1-2 jaar mee. Dit natuurlijk afhankelijk van factoren zoals gewicht, belasting (ADL, werk of sport) en wrijving. Het is daarom altijd zinvol van de jaarcontrole gebruik te maken.

Algemeen:

- Bij enige twijfel over het gebruik van de steunzolen adviseren wij u altijd contact op te nemen. Dit om te voorkomen dat u te lang op een irriterende of niet goed werkende steunzool doorloopt, met alle nadelige gevolgen van dien.

Met vriendelijke groet,

Miranda Vergeer-den Hengst



info@podologiegouwestreek.nl



0648562594