

## Orthese

- Een siliconen orthese mag geen pijn of op welke manier dan ook irritatie veroorzaken tijdens het dragen. Inspecteer daarom de eerste dagen uw voeten op roodheid of blaren.
- Mocht bovenstaande wel het geval zijn, neem dan contact op met de praktijk om een nieuwe afspraak te maken, zodat de orthese gecontroleerd en eventueel bijgewerkt kan worden.
- 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.

### 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 zelf weer iets langer dan bij staan.
- Een goed contrefort - dit is een goede, stevige hielomsluiting - is belangrijk. Des te steviger het contrefort, des te minder kans op zwikken van de enkels. Het contrefort mag niet met de duim in te duwen zijn.

- 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. Let dus 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 stabielier 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, het 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 vaak gekozen voor een kleinere maat schoen waardoor de tenen dan weer in de knel kunnen komen.