

## Orthese

- Een siliconen orthese mag geen pijn of irritatie veroorzaken tijdens het dragen. Controleer daarom de eerste dagen dat u de orthese gebruikt uw voeten op roodheid of blaren.
- Mocht u toch pijn of irritatie ervaren als gevolg van het dragen van de orthese, neem dan contact met ons op. Wij maken graag een nieuwe afspraak met u zodat de orthese gecontroleerd of bijgewerkt kan worden.
- De orthese kunt u het beste met twee handen op de voet aanbrengen of dit door een ander laten doen. Plaats de orthese voorzichtig, de orthese kan scheuren.
- Dagelijks kunt u de orthese wassen met water en zeep; 's avonds en 's nachts bewaart u de orthese 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. Dan weet u zeker dat de schoen u goed past.
- Pas altijd beide schoenen aan. Het is normaal dat de ene voet langer is dan de andere. Koop schoenen op de langste voet.
- Pas schoenen altijd staande. Als de voet staat, is deze wat langer dan bij zitten door het gewicht dat op de voet komt bij staan. Bij lopen wordt de voet weer iets langer dan bij staan.
- Loop tijdens het passen een tijdje op de schoenen rond. Neem de tijd voor het kopen van uw schoenen. Bij twijfel niet kopen.
- Sluit de schoen bij het passen en dragen op de juiste manier. Bij een veterschoen de veters goed aantrekken en strikken.
- Een goede contrefort (stevige hielomsluiting) is belangrijk. Hoe steviger het contrefort, hoe 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 de vorm van uw voeten.
- De tenen moeten in een schoen vrij kunnen bewegen. Let op voldoende ruimte bij de tenen in de lengte, de breedte en 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 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 is 3 cm. Het beste is een hakhoogte van 1 tot 2 cm. 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 (het voorste gedeelte van de voet, waar de tenen zitten).



Goed buigpunt  
loopzool



Verkeerd buigpunt  
loopzool

- Zorg voor een goede sluiting op de wreef (het bovenste gedeelte van de voet, net voorbij de tenen, waar de voetboog begint) 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. Stiksels, naden en versieringen geven niet mee en worden dus ook niet soepeler. Voel altijd met de hand in de schoen om te voelen of de schoenen daar voldoende glad zijn afgewerkt en er geen stiksel op eventuele drukplekken zitten.
- Neem liever geen laag uitgesneden schoen. De schoen heeft dan weinig houvast om de voet en wreef, waardoor de schoen gaat slippen bij de hiel.