

Gebruiksaanwijzing orthese

Waarvoor is uw orthese?

Orthesen kunnen pijnklachten aan voorvoeten en tenen verminderen of voorkomen. De orthesen worden gemaakt op basis van het podotherapeutisch onderzoek door de podotherapeut. De orthesen worden voor u op maat gemaakt.

Wat doet de orthese voor u?

Afhankelijk van uw klacht kunnen orthesen zorgen voor:

- Corrigeren van de teenstand;
- Pijnvermindering van tenen en voorvoet;
- Een betere drukverdeling onder de voet;
- Voorkomen van voetproblemen.

Hoe gebruikt u de orthese?

Neem de orthese op de volgende manier in gebruik:

- Plaats de orthese op de juiste voet en om de juiste tenen. U doet dit op dezelfde manier als de podotherapeut voorgedaan heeft;
- De orthese is voor u op maat gemaakt. De orthese kan daarom niet door iemand anders gebruikt worden;
- Draag bij gebruik van de orthese zo veel mogelijk sokken. Zo blijft de orthese beter zitten.

Twijfelt u of u de orthese op de juiste manier gebruikt?

Neem dan contact met ons op via 088-1180500.

Opbouwen van het dragen van de orthese

Het dragen van de orthese moet u opbouwen. Uiteindelijk is het de bedoeling dat u de orthese 6 tot 8 uur per dag kunt dragen en dat u de orthese 5 tot 7 dagen per week draagt.

Hoe het dragen van de orthese wordt opgebouwd verschilt per persoon. Hieronder ziet u opbouwschema's. Dit zijn richtlijnen, u kunt hiervan afwijken in overleg met uw podotherapeut.

Sporten met een orthese mag als uw podotherapeut heeft aangegeven dat u de orthese hiervoor kunt gebruiken. Bouw het dragen van de orthese altijd eerst op volgens uw opbouwschema. Daarna kunt u de orthese eventueel tijdens het sporten gebruiken.

Opbouwschema voor kinderen en volwassenen

Dag 1	1 uur
Dag 2	2 uur
Dag 3	4 uur
Dag 4	6 uur
Dag 5	8 uur
Dag 6	Hele dag

Opbouwschema voor mensen met diabetes mellitus

Dag 1	2 keer 30 minuten
Dag 2	2 keer 30 minuten
Dag 3	2 keer 1 uur
Dag 4	3 keer 1 uur
Dag 5	2 keer 2 uur
Dag 6	2 keer 3 uur
Dag 7	2 keer 4 uur
Dag 8	Bij geen problemen kunt u de orthese langer dragen en opbouwen tot 8 uur achter elkaar

Belangrijk bij het opbouwen van het gebruik van uw orthese:

- Controleer regelmatig de voeten op drukplekken. Wanneer u deze opmerkt neem dan direct contact op met uw podotherapeut;
- Merkt u dat u meer of andere klachten krijgt? Neem dan contact op met ons secretariaat via 088-1180500.

Welke bijwerkingen kunt u krijgen?

Met enige regelmaat:

- Drukplekken.

Zelden:

- Blaarvorming;
- Eczeem achtige plekjes.

Zeer zelden:

- Spierpijn;
- Ontstaan van wonden;
- Allergische reactie van de huid.

Heeft u klachten die zelden of zeer zelden voorkomen?

Neemt u dan direct contact met ons op via 088-1180500 of via service@rondompodotherapeuten.nl.

Onderhoud van uw orthese

- Was de orthese met lauw water en een beetje zeep;
- Haal elke avond de orthese van uw voet af;
- Bewaar de orthese in het orthesebakje en bestrooi de orthese met een beetje talkpoeder.

Welke materialen worden er gebruikt

Voor het vervaardigen van de ortheses wordt siliconen materiaal gebruikt. Dit bestaat uit meerdere hardheden.

Contact

Heeft u vragen of wilt u een afspraak maken? Neem dan contact op met ons secretariaat. We zijn iedere werkdag van 08.00 uur tot 17.00 uur telefonisch bereikbaar via 088-1180500. Contact opnemen per mail kan via service@rondompodotherapeuten.nl.

Voor meer informatie, een overzicht van onze locaties of het online maken van een afspraak verwijzen wij u naar [onze website](#).