



# **Gebruiksaanwijzing**

## **podotherapeutische zolen**

### **Waarvoor zijn uw podotherapeutische zolen?**

Podotherapeutische zolen kunnen een middel zijn om u beter te laten lopen. De zolen worden gemaakt op basis van het podotherapeutisch onderzoek door de podotherapeut. De zolen worden voor u op maat gemaakt. Podotherapeutische zolen kunnen pijnklachten aan voeten, benen, rug etc. verminderen of voorkomen.

### **Wat doen de podotherapeutische zolen voor u?**

Afhankelijk van uw klacht kunnen podotherapeutische zolen zorgen voor:

- Een correctie van de stand van uw voeten en daardoor ook de rest van het lichaam;
- Een betere drukverdeling onder de voet;
- Pijnvermindering;
- Voorkomen van voetproblemen.

### **Hoe gebruikt u de podotherapeutische zolen?**

Draag de podotherapeutische zolen bij voorkeur in:

- Schoenen met een vlak binnenwerk;
- Schoenen met een uitneembaar voetbed. Zo blijft er tijdens het dragen van de zolen voldoende ruimte voor uw voeten in de schoenen;
- Schoenen met een hak niet hoger dan 2 centimeter.

### **Belangrijk bij het gebruik van uw zolen:**

- Kijk goed of u de rechterzool in de rechterschoen draagt. Dit geldt ook voor de linkerzool;
- De zolen zijn voor u op maat gemaakt. De zolen kunnen daarom niet door iemand anders gebruikt worden;
- Maakt u gebruik van veiligheidsschoenen? Zorg dan dat u gecertificeerde CE-zolen bij ons bestelt. Zo blijft het CE-certificaat van uw veiligheidsschoenen behouden.

## Het dragen van de podotherapeutische zolen

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

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

Sporten op podotherapeutische zolen mag als uw podotherapeut heeft aangegeven dat u de zolen hiervoor kunt gebruiken. Loop de zolen altijd eerst in volgens uw inloopschema. Daarna kunt u de zolen eventueel tijdens het sporten gebruiken.

### Inloopschema 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

### Inloopschema 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 zolen langer dragen en opbouwen tot 8 uur achter elkaar

### Belangrijk bij het inlopen van uw zolen:

- Controleer regelmatig de voeten op drukplekken. Wanneer u deze opmerkt neem dan direct contact op met uw podotherapeut;
- Spierpijn is een bekende klacht tijdens het inlopen van uw zolen. 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:

- Spierpijnklachten aan voeten, benen, rug tijdens het inlopen. Deze klachten zouden binnen 2 weken over moeten zijn. Is dit niet het geval, neemt u dan contact met ons op;
- Het gevoel op vreemde bobbels te lopen. Deze klachten zouden binnen 2 weken over moeten zijn. Is dit niet het geval, neemt u dan contact met ons op.

### Zelden:

- Blaarvorming of drukplekken. Dit kan optreden bij intensief gebruik van de podotherapeutische zolen, bijvoorbeeld tijdens het sporten;
- Zweetvoeten.

### Zeer zelden:

- Hoofdpijn;
- Duizeligheid;
- Ontstaan van wonden;
- Allergische reacties 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](mailto:service@rondompodotherapeuten.nl).

Er zijn geen nadelige effecten beschreven van het dragen van podotherapeutische zolen tijdens een zwangerschap.

## Hoe lang kunt u de podotherapeutische zolen gebruiken?

Afhankelijk van hoe veel u de zolen draagt, gaan podotherapeutische zolen gemiddeld 1 tot 3 jaar mee.

### Let op het volgende:

- Draagt u voor het eerst podotherapeutische zolen? Dan adviseren wij u een controleafspraak bij de podotherapeut te maken voor over 6 weken;
- Zijn er tijdens uw controleafspraak aanpassingen gedaan aan uw zolen? Dan loopt u eerst weer 6 weken op uw zolen. Daarna komt u opnieuw op controle bij de podotherapeut, tenzij de podotherapeut anders met u heeft afgesproken.



### **Onderhoud van uw podotherapeutische zolen:**

- U kunt de zolen niet wassen;
- Haal elke avond uw podotherapeutische zolen uit uw schoenen. Zo hebben de zolen kans om luchten;
- Als uw zolen nat zijn geworden haalt u de zolen uit uw schoenen en laat ze drogen op kamertemperatuur. Droog uw zolen niet op de verwarming;
- U kunt een voetsokje gebruiken om te voorkomen dat uw zolen vies worden. U trekt het voetsokje over de zolen heen en verwijdert het sokje als deze vies is geworden;
- In sommige schoenen kan het dragen van podotherapeutische zolen geluid maken. Om dit tegen te gaan kunt u de onderkant van de zolen bestrooien met wat talkpoeder.

### **Algemene adviezen**

- Bij beschadiging of slijtage moet u de zolen tijdig laten controleren of repareren. Zo voorkomt u het terugkeren van klachten;
- We adviseren om elk jaar of maximaal om de twee jaar te laten controleren of de zolen nog passend zijn voor u;
- Voor kinderen in de groei adviseren wij een halfjaarlijkse controle van de zolen. Zodra het kind een grotere schoenmaat bereikt adviseren wij een eerder controlebezoek aan de podotherapeut in te plannen.

## Tevredenheidsgarantie

Binnen RondOm geloven wij heel sterk in de kennis en kunde van onze behandelaars. We durven daarom de belofte aan te gaan dat u het bedrag van de zolen terugkrijgt wanneer de zolen niet het met u besproken en gewenste resultaat hebben. Hier dient wel een podotherapeutisch onderzoek inclusief behandeling van uw klachten d.m.v. podotherapeutische zolen aan vooraf te zijn gegaan.

RondOm onderscheidt zich van andere podotherapiepraktijken met deze voor de zorg unieke no cure no pay regeling op podotherapeutische zolen. De no cure no pay regeling geldt na plaatsvinden van de 1e controleafpraak tot maximaal 6 maanden na datum van de levering van uw podotherapeutische zolen. Wanneer de no cure no pay regeling gebruikt wordt dienen de kosten van het onderzoek en de behandeling wel betaald te worden.

## Uitleg over uw nota

Op uw nota, die u via Infomedics ontvangt, vindt u een korte omschrijving wat binnen het pakket van het behandeltraject valt en wat met u is afgestemd. Zij zullen uw rekening rechtstreeks declareren bij uw zorgverzekering. Dit betekent dat u alleen nog maar een nota via Infomedics zult ontvangen voor dat deel van de nota waarvoor u geen aanspraak meer kunt maken op uw vergoeding binnen het aanvullende pakket van uw zorgverzekering. Mocht u geen aanvullend pakket hebben, dan ontvangt u via Infomedics een nota voor het totaalbedrag van uw behandeling.

Deze nieuwe wijze van nota afhandeling geldt voor de meeste zorgverzekeraars; enkele zorgverzekeraars vormen hier helaas nog een uitzondering op. Bent u verzekerd bij deze zorgverzekeraars, dan ontvangt u een nota thuis voor het totaalbedrag van uw behandeling. Deze nota kunt u daarna zelf indienen bij de desbetreffende zorgverzekeraar.

## 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](mailto:service@rondompodotherapeuten.nl).

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