

Het dragen van de juiste schoenen

Het dragen van podotherapeutische zolen heeft pas effect, wanneer u uw zolen in de juiste schoenen draagt.

Veel mensen vinden het lastig om de juiste schoenen te vinden. Het enorme online aanbod en het verdwijnen van steeds meer goede schoenenwinkels maken dit niet makkelijker. Daarom zijn wij **RondOm Schoenen** gestart, waar we u helpen bij het vinden van de juiste schoenen.

Op ons platform vindt u naast een webshop met een complete schoenencollectie, aanbevolen door onze podotherapeuten, ook tips en informatie over het kiezen van de juiste schoenen. Zo dragen we bij om zoveel mogelijk mensen lekkerder door het leven te laten lopen!

Schoenen aanbevolen door podotherapeuten

Met de kennis en expertise van onze podotherapeuten selecteren we jaarlijks een complete selectie schoenen op basis van vooraf vastgestelde kwaliteitseisen. Hierbij houden we rekening met diverse voetvormen en stijlen, en bieden we schoenen aan in verschillende prijsklassen. Iedereen kan dus bij ons terecht, ook wanneer u "moeilijke" voeten heeft.

Onze schoenen zijn verkrijgbaar in verschillende wijdtematen en hebben altijd voldoende ruimte voor podotherapeutische zolen. Daarnaast bieden we ook schoenen aan die geschikt zijn voor mensen met diabetes of reuma. Een greep uit de merken die wij verkopen:



Bekijk onze hele collectie op rondomschoenen.nl of bezoek een van onze fysieke winkels. Meer informatie over onze winkels vindt u op onze website.

Random® Schoenen



Schoenadvies

Het vinden van het perfect passende paar schoenen kan lastig zijn en komt erg nauw. Onze podotherapeuten weten alles van schoenen en helpen u hier graag bij. Op rondomschoenen.nl geven ze u tips en advies over het vinden van de juiste schoenen via blogs en video's. Zo geven ze schoenadvies voor mensen met diabetes en reuma en leggen ze uit waar een goede schoen aan moet voldoen. U vindt alle informatie terug in onze kennisbank.

Heeft u vragen of vindt u het toch nog moeilijk om de juiste schoenen te vinden? Stuur ons een e-mail via info@rondomschoenen.nl. Wij helpen u graag!



Ontvang als patiënt van RondOm Podotherapeuten €15 korting op RondOm Schoenen met de code **zool15!***

* Met code **zool15** ontvangt u eenmalig €15 korting op een schoen naar keuze bij een minimale besteding van €100. Niet geldig op sale of in combinatie met andere kortingscodes.

Het leven loopt lekkerder.

Tips bij het kopen van nieuwe schoenen:

- Pas schoenen altijd in de namiddag, omdat uw voeten in de loop van de dag dikker kunnen worden.
- Pas altijd beide schoenen. Het is normaal dat de ene voet langer is dan de andere. Koop schoenen altijd op de langste voet.
- Heeft u podotherapeutische zolen? Koop altijd schoenen met een uitneembare binnenzool en pas de schoenen met uw zolen aan.
- Pas schoenen altijd staand. Als de voet staat, wordt deze wat langer door het gewicht dat erop komt.
- Loop een tijdje rond op de schoenen die u aan het passen bent. Neem de tijd voor het kopen van uw schoenen. Bij twijfel niet kopen.
- Sluit de schoenen bij het passen (en het dragen) op de juiste manier. Trek bij veterschoenen de veters goed aan en strik ze stevig.
- Schoenen lopen niet uit. Met andere woorden: een schoen wordt niet groter. Als een schoen te klein is, zal deze dus te klein blijven. Wel wordt het leer tijdens het gebruik soepeler waardoor het zich aanpast aan het model van uw voeten.
- Zorg voor een juiste lengte- en wijdtemaat. Maat 40 van het ene merk is beslist geen maat 40 van een ander merk. Dus let niet alleen op de schoenmaat, maar ook op de pasvorm. Onze Schoenwijzer helpt u hierbij.



Een selectie uit onze schoenen

Random® Podotherapeuten



Podotherapeutische zolen



RondOm Podotherapeuten is onderdeel van:

RandomLopen®
Groep

Wat zijn podotherapeutische zolen?

Podotherapeutische zolen zijn uitneembare zolen voor in uw schoenen. Ze worden speciaal voor uw voeten op maat gemaakt. U gebruikt ze in plaats van de binnenzool die al in uw schoenen zit. Uw podotherapeutische zolen gaan ongeveer 1 tot 3 jaar mee.

Podotherapeutische zolen kunnen zorgen voor:

- Minder pijn in uw voeten, knieën, benen, heupen en lage rug.
- Een betere houding van uw voeten en lichaam.
- Het beter verdelen van de druk onder uw voeten.
- Het voorkomen van problemen aan uw voeten, knieën, benen, heupen en lage rug.

Hoe gebruikt u uw zolen?

- Gebruik de zolen in schoenen met een uitneembare binnenzool. Dan hebben uw voeten genoeg ruimte.
- Gebruik de zolen in schoenen met een platte binnenkant.
- Gebruik de zolen in schoenen met een hak van maximaal 2 cm.
- Zorg dat de rechterzool in uw rechterschoen zit en de linkerzool in uw linkschoen.
- De zolen zijn speciaal voor uw voeten gemaakt. Iemand anders kan ze niet gebruiken.
- Draagt u veiligheidsschoenen? Bestel dan bij ons CE-zolen. Zo blijft het certificaat van uw schoenen geldig.
- Wilt u sporten op uw zolen? Vraag uw podotherapeut of dat mag. Loop de zolen eerst in voordat u ermee gaat sporten.



Uw zolen op maat knippen

Heeft u nieuwe podotherapeutische zolen ontvangen? Soms passen de zolen niet goed in uw schoenen. U mag dan een klein stukje aan de voorkant van de zolen knippen (maximaal 0,5 cm). Twijfelt u? Neem contact met ons op.

1. Haal de binnenzool uit uw schoen.
2. Leg de podotherapeutische zool op de binnenzool. Zorg dat de hakken goed op elkaar liggen.
3. Teken met een pen de vorm van de oude binnenzool op de podotherapeutische zool, bij de voorkant.
4. Knip de zool voorzichtig op maat met een schaar. Let op: knip niet meer dan 0,5 cm af.
5. Doe de podotherapeutische zool in uw schoen en controleer of deze goed vlak ligt. Past hij niet goed? Knip dan nog een klein stukje af.
6. Herhaal dit voor beide zolen.



Bekijk video

Bekijk onze video voor meer informatie over het op maat knippen.

Uw zolen inlopen

U moet wennen aan uw podotherapeutische zolen. In het begin kunt u spierpijn krijgen in uw voeten, benen of rug. Het kan ook voelen alsof er bobbelts in uw schoenen zitten.

Draag uw zolen totdat ze niet meer fijn zitten. Doe ze daarna uit. Probeer het de volgende dag opnieuw. Na 2 weken bent u meestal gewend aan de zolen. De spierpijn is dan ook weg. 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 uw schoenen heeft.

Heeft u na 2 weken nog steeds spierpijn of andere klachten? Neem dan contact met ons op. Misschien moeten wij uw zolen aanpassen. Dit kost niets.

Controle van uw zolen

- Kom na ongeveer 6 weken terug op controle, tenzij uw podotherapeut iets anders met u heeft afgesproken.
- Laat elk jaar of om de 2 jaar controleren of uw zolen nog goed bij uw voeten passen.
- Voor kinderen in de groei raden wij aan om elke 6 maanden de zolen te laten controleren. Heeft uw kind een grotere schoenmaat gekregen? Kom dan eerder op controle.
- Maak zelf een controleafspraak via onze website rondompodotherapeuten.nl/afspraak-maken of bel naar 088-1180500.

Onderhoud van uw zolen

- Was uw zolen niet.
- Haal uw zolen elke avond uit uw schoenen, zodat ze kunnen luchten.
- Zijn uw zolen nat geworden? Haal ze uit uw schoenen en laat ze drogen bij kamertemperatuur. Leg ze niet op de verwarming.
- Gebruik voetsokjes om uw zolen schoon te houden. Trek de sokjes over de zolen en vervang de sokjes regelmatig.
- Maken uw zolen geluid in uw schoenen? Strooi dan een beetje talkpoeder onder uw zolen.
- Laat beschadigde of versleten zolen controleren of repareren door uw podotherapeut. Zo voorkomt u het terugkeren van klachten.

Extra paar zolen bestellen

Heeft u al zolen, maar wilt u een extra paar? Als u geen klachten heeft en u bent in de afgelopen 2 jaar bij de podotherapeut geweest, kunt u extra zolen online bestellen. U hoeft geen afspraak te maken. Bestel uw zolen via rondompodotherapeuten.nl/nieuwe-zolen-bestellen.

Waarom nieuwe zolen bestellen?

- Na een tijdje geven uw zolen minder demping.
- Uw zolen nemen minder vocht op als ze ouder worden.
- De steun in uw zolen kan minder worden, waardoor ze minder goed werken.
- Het is belangrijk om uw zolen soms te laten luchten. Dan is het fijn als u een tweede paar zolen heeft.

Hulp of advies nodig? Wij staan voor u klaar!

Heeft u vragen over uw podotherapeutische zolen? Of wilt u een afspraak maken? U kunt RondOm Podotherapeuten iedere werkdag bereiken op het telefoonnummer **088-1180500** (08:00-17:00). Of maak direct online een afspraak via onze website rondompodotherapeuten.nl/afspraak-maken.

Kijk voor de gebruiksaanwijzing van podotherapeutische zolen op rondompodotherapeuten.nl/gebruiksaanwijzingen/podotherapeutische-zolen.



Rndom Lopen Groep

Rndom Podotherapeuten is onderdeel van de Rndom Lopen Groep. De Rndom Lopen Groep laat mensen lekkerder door het leven lopen. Lopen draagt zowel letterlijk als figuurlijk bij aan een gezond en gelukkig leven. Voor ons is lopen niet alleen een fysieke activiteit, maar ook de vrijheid waarmee mensen volop kunnen genieten van het leven, kunnen werken en sporten. Kortom, kunnen meedoen in de maatschappij. We zetten ons in om fysieke en mentale ondersteuning voor iedereen bereikbaar te maken.

