

Random[®]
Het leven loopt lekkerder.

Random[®]
Het leven loopt lekkerder.

Uw zolen

Adviezen voor het dragen van uw
podothapeutische zolen

Random[®]
Podothérapeuten.

Wat zijn podotherapeutische zolen?

Podotherapeutische zolen zijn zolen die door uw podotherapeut voor u op maat zijn 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.
- Minder vermoeidheid tijdens of na lang staan en lopen.
- Een betere houding van uw voeten en lichaam.
- Een beter looppatroon.
- Het beter verdelen van de druk onder uw voeten.
- Het voorkomen van slijtage of 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 linkerschoen.
- Controleer of de zool vlak in de schoen ligt en niet dubbel zit.
- 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 veiligheidsschoenen geldig.
- Wilt u sporten op uw zolen? Vraag uw podotherapeut of dat mag. Loop uw 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 van 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 binnenzool op de podotherapeutische zool. Zorg dat de hakken goed op elkaar liggen.
3. Teken met een pen de vorm van de 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 van de zool af.
6. Herhaal dit voor beide zolen.

Bekijk [onze video](#) voor meer informatie over uw zolen en hoe u ze zelf op maat kunt 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 aanvoelen alsof er bobbels in uw schoenen zitten.

Volg voor het inlopen van uw zolen het inloopschema. 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 minstens 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.

Inloopschema voor volwassenen en kinderen

Dag 1	1 uur
Dag 2	2 uur
Dag 3	3 uur

Dag 4	4 uur
Dag 5	5 uur
Dag 6	6 uur

Dag 7	7 uur
Dag 8	hele dag

Inloopschema voor mensen met diabetes

Bouw het dragen van uw zolen rustig op. Draag uw zolen de eerste dag een half uur. Draag ze elke volgende dag een half uur langer, totdat u de zolen 8 uur per dag kunt dragen. Dus op dag 1: een half uur, op dag 2: een uur, op dag 3: anderhalf uur en zo verder. Controleer uw voeten elke dag op drukplekken, roodheid, blaren, wondjes en andere veranderingen aan de huid. Merkt u wat op aan uw voeten? Neem dan contact op met uw podotherapeut.

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 de zolen elke 6 maanden te laten controleren. Heeft uw kind een grotere schoenmaat gekregen? Kom dan eerder op controle.
- Maak zelf een controleafspraak via [onze website](#) of bel 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.





Hulp of advies nodig? Wij staan voor u klaar!

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

Kijk voor de gebruiksaanwijzing van podotherapeutische zolen op [onze website](#).

Rndom[®]

Rndom laat mensen lekkerder door het leven lopen. Lekker lopen gaat bij ons niet alleen over fysiek bewegen, maar ook over de vrijheid om voluit te kunnen leven, sporten en werken. Kortom, kunnen meedoen in de maatschappij. Wij zetten ons in om fysieke en mentale ondersteuning voor iedereen bereikbaar te maken.

Extra paar zolen bestellen

Heeft u al zolen, maar wilt u een extra paar? Als u geen klachten heeft en in de afgelopen 2 jaar bij de podotherapeut bent geweest, kunt u extra zolen online bestellen. U hoeft geen afspraak te maken. Bestel uw zolen via [onze website](#).

Waarom nieuwe zolen bestellen?

- Na een tijdje verliezen de zolen hun dempende werking.
- 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.

Het dragen van de juiste schoenen

Wij geloven dat lekker kunnen lopen heel belangrijk is voor een gezond en gelukkig leven. Lopen is voor ons niet alleen een fysieke activiteit, maar een vrijheid waarmee u volop van het leven kunt genieten: gezellig op bezoek bij vrienden, een wandeling maken in het bos of met de kleinkinderen naar de speeltuin. Als we lopen, nemen we deel aan de maatschappij en blijven we meedoen.

Om lekker te kunnen lopen, is het belangrijk dat u goede schoenen draagt. Het dragen van goede schoenen kan veel klachten voorkomen. Niet alleen klachten aan uw voeten, maar ook klachten aan uw enkels, knieën, heupen en rug. Daarnaast kunnen goede schoenen ervoor zorgen dat bestaande klachten sneller verdwijnen.

Steeds meer goede schoenenwinkels verdwijnen uit het straatbeeld, terwijl er online zo'n groot aanbod is dat onze patiënten soms door de bomen het bos niet meer zien. Daarom hebben we vanuit Rondom het platform Rondom Schoenen opgezet. Hier delen (voet)zorgprofessionals tips en informatie over het kopen van goede schoenen. Bovendien is er een webshop te vinden waar u comfortschoenen kunt kopen.

Heeft u vragen over schoenen of heeft u hulp nodig bij het vinden van de juiste schoenen? Stuur ons een e-mail via info@rondomschoenen.nl. Wij helpen u graag!

Rondom[®]
Schoenen.

Het leven loopt lekkerder.

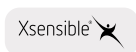


Een greep uit het
assortiment van
Rondom Schoenen



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.



Kijk op [onze website](#) of bezoek onze winkels.