



Adviezen bij het dragen van podothérapeutische zolen

Gebruik van zolen

- In principe mag u de hele dag op de zolen lopen. Indien u echter last krijgt van druk- of spierpijn is het verstandig om het gebruik langzaam op te bouwen. Begin dan met enkele uren per dag. Normaal gesproken bent u na 1,5 tot 2 weken gewend aan de zolen. Neem bij problemen contact op met uw podothérapeut.
- Zorg ervoor dat de bodem in uw schoenen zo vlak mogelijk is, vóór u de zolen erin legt. Verwijder alle onregelmatigheden of evt. comfortzooltjes die al in de schoenen zitten.
- Gaan uw schoenen 'kraken' bij het gebruik van de zolen, strooi dan een laagje talkpoeder onder de zolen.
- Wanneer u zolen wil dragen in open schoenen, dan kunnen de zolen eventueel op de plaats gehouden worden met een stukje klittenband.

Onderhoud

- Haal de zolen iedere avond uit de schoenen; uw zolen en schoenen kunnen dan ventileren. Klop uw schoenen af en toe uit, om zand en stof te verwijderen.
- Als de zolen nat worden door transpiratie of regen, leg ze dan om te drogen, niet bij de verwarming of kachel, hierdoor kunnen ze opkrullen.
- Leren zolen kunt u het beste onderhouden door ze 1 keer per maand aan de bovenzijde in te vetten met kleurloze schoen crème of ledervet.
- Zolen met een kunststof bovenlaagje kunnen indien nodig afgeveegd worden met een vochtige doek, daarna goed laten drogen.
- Als de bovenlaag begint te slijten kunt u de zolen bij uw podothérapeut weer van een nieuwe bovenlaag laten voorzien. Dit is minder kostbaar dan een geheel nieuw paar zolen.
- Wanneer er bepaalde plekken zijn die niet prettig zitten of na verloop van tijd niet meer voldoende ondersteunen, kunnen de zolen meestal vrij snel aangepast worden. Neem hiervoor contact op met uw podothérapeut. Een jaarlijkse controle is raadzaam.

TIP: Neem bij het kopen van nieuwe schoenen de zolen mee. Zo weet u zeker dat de inlegzolen ook in uw nieuw schoenen passen.

