



Geachte heer/mevrouw,

Zojuist heeft u podotherapeutische zolen van uw podotherapeut gekregen, hier volgen enkele mededelingen/tips ten aanzien van het dragen van de podotherapeutische zolen:

- Bouw het dragen van de zolen langzaam op. Draag de zolen de eerste dag ongeveer 1 uur, de volgende dagen bouwt u op met minimaal een half uur. Indien het goed gaat kunt u sneller opbouwen, indien u nog moeite heeft met het dragen van de zolen zult u langzamer op moeten bouwen. Luister naar uw lichaam!
- In de eerste twee weken kan spierpijn optreden in voeten/benen/rug. Wanneer deze geweningsklachten na 2 weken nog steeds aanwezig zijn, maak dan eerder een afspraak en wacht niet tot de controle afspraak.
- Draag goed passend schoeisel waar de zolen in kunnen. Het beste is om een schoen te nemen waar u het oorspronkelijke voetbed uit kunt halen en de podotherapeutische zolen hiervoor in de plaats er in kunt leggen. Let op dat de zolen vlak in de schoenen liggen en u zowel in de lengte/hoogte/breedte voldoende ruimte heeft.
- Neem bij het kopen van schoenen altijd de podotherapeutische zolen mee om ze in de schoenen te passen.
- Haal uw zolen iedere avond uit de schoenen, zo kunnen de zolen luchten en zal er minder snel slijtage optreden.
- Wanneer de zolen vochtig zijn geworden, leg ze niet op de verwarming maar wikkel ze in kranten of een handdoek.
- Leg de zolen niet in de buurt van kinderen of huisdieren, ze worden vaak als speelgoed gezien.
- Onderhoud is afhankelijk van de bovenlaag;
 - Leder: Bestrooi de zolen 1x per twee weken met talkpoeder voor het soepel houden en verzorgen van het leer. Behandel de lederen bovenlaag 1x per maand met kleurloze ledercrème om het leder soepel te houden.
 - Synthetisch: Maak de zolen 1x per week schoon met een vochtige doek.
- Laat alle zolen die u draagt 1x per jaar controleren, bij kinderen is dit 1x per half jaar in verband met de groei.
- Als de afdeklaag van de zolen aan slijtage onderhevig is kunt u contact opnemen om deze te laten vernieuwen.
- Mocht u de zolen met sporten willen gebruiken, zorg er dan eerst voor dat u ze hele dagen in de dagelijkse schoenen kunt dragen voordat u ermee gaat sporten.

Heeft u na het lezen van deze informatiebrief nog vragen? Aarzel niet om contact met ons op te nemen.