



Geachte heer/mevrouw,

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

- Bouw het dragen van de orthese langzaam op. Loop de eerste dag ongeveer 1 uur met de orthese, draag de volgende dag de orthese minimaal een half uur langer. Indien dit goed gaat kunt u sneller opbouwen, heeft u nog moeite met het dragen van de orthese, bouw dan wat langzamer op. Luister naar uw lichaam!
- In de eerste twee weken kan spierpijn optreden in uw voeten, schrik hier niet van. Wanneer deze gewenningsklachten na 2 weken nog steeds aanwezig zijn, maak dan een afspraak en wacht niet op de controle afspraak.
- De orthese mag geen pijn doen of blaren veroorzaken. Is dit wel het geval, neem dan direct contact op met uw podotherapeut.
- De orthese blijft het beste zitten met sokken in dichte schoenen, mits daar voldoende ruimte voor is. Neem dan ook altijd bij het kopen van nieuwe schoenen de orthese mee.
- 'S Nachts hoeft u de orthese niet te dragen, leg deze dan in een bakje met een laagje talkpoeder. Door het bakje te schudden zit het talkpoeder over de gehele orthese verdeeld. Wanneer u de orthese gaat dragen haalt u het overtollige talkpoeder weg met een tissue. De orthese blijft hierdoor soepel, wat het draagcomfort bevordert.
- Maak de orthese wekelijks voorzichtig schoon met water en zeep.
- Leg de orthese niet in de buurt van kinderen of huisdieren, zij zien dit vaak als speelgoed.
- Probeer, indien mogelijk, de orthese met 2 handen aan te doen en er niet aan te trekken. Dit zorgt ervoor dat de orthese zo lang mogelijk heel blijft.
- Indien u neuropathie heeft in de voeten, let dan op eventuele drukplekken en rode verkleuringen van de huid. Het is dan extra van belang om het dragen van de orthese langzaam op te bouwen, u voelt het immers niet als deze ergens teveel drukt.
- Wanneer uw orthese gescheurd is, bel dan tijdig. Mogelijk kan de podotherapeut uw orthese nog repareren.
- Laat de orthese die u draagt 1x per jaar controleren, bij kinderen is dit 1x per half jaar in verband met de groei.

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