

Gebruiks- en onderhoud aanwijzing orthese

Waarvoor is uw orthese?

De podotherapeutische orthese is specifiek voor u op maat gemaakt op basis van het onderzoek door de podotherapeut en hebben als doel de pijnklachten van de voet/ het bewegingsapparaat (voeten, benen, rug etc.) te verminderen of te voorkomen.

Wat doet de orthese voor u?

Het doel van de orthese kan zijn:

- Optimaliseren drukverdeling
- Correctie teenstand
- Pijnvermindering van de voet/ het bewegingsapparaat
- Preventief

De statiek en dynamiek van het bewegingsapparaat wordt door middel van een orthese verbeterd. Dit door de afwijkende teenstand, drukontlasting toe te passen en/of drukverdeling te corrigeren en te optimaliseren.

Hoe gebruikt u de orthese?

- Met twee handen aanbrengen tussen de tenen
- Schoonmaken met water en zeep onder de kraan

U kunt de orthese zien als onderdeel van uw sokken en schoenen. Wanneer u op blote voeten loopt, gedurende de nacht, in de douche of op slippers kunt u de orthese beter niet dragen. De voornaamste reden hiervoor is de mogelijkheid tot verschuiven of verliezen.

Opbouwen van dragen van de orthese

Het dragen dient opgebouwd te worden. Belangrijk is te letten op drukplekken of blaarvorming die ontstaan door de orthese. Een inloopschema is niet nodig, draag de orthese zolang deze geen klachten veroorzaakt. Klachten van druk en irritatie kunnen ontstaan.

Advies om de orthese uiteindelijk de hele dag te dragen.

Sporten op de orthese mag als uw podotherapeut heeft aangegeven dat u deze hiervoor kunt gebruiken. Loop de orthese altijd eerst overdag om vervolgens met sport te gaan gebruiken.

Belangrijk! *Controleer regelmatig de voeten op drukplekken! Wanneer u deze opmerkt neem dan direct contact op met uw podotherapeut!*

Belangrijk! Bij toenemende klachten bij het dragen van de orthese of ontstaan van nieuwe klachten, buiten de bekende spierpijnklachten om, neem direct contact op met het secretariaat 030 – 6038816.

Welke bijwerkingen kunt u krijgen?

Met enige regelmaat

- Spierpijn
- Drukplekken

Zelden (mocht dit van toepassing zijn, direct melden!)

- Blaarvorming of drukplekken
- Zweetvoeten

Zeer zelden (mocht dit van toepassing zijn, direct melden!)

- Hoofdpijn
- Duizeligheid
- Ontstaan van wonden
- Allergische reacties van de huid (door het gebruikte materiaal)

Onderhoud

Bewaar de orthese in het bakje dat u heeft meegekregen. Voeg hier wat talkpoeder aan toe om het materiaal goed te verzorgen. Afspoelen van de orthese kan onder de kraan. Droog de orthese zonder eraan te trekken. Controleer de orthese regelmatig op kleine beschadigingen.

Melden van bijwerkingen aan Gaan & Staan Pedicure via telefoonnummer: 030 - 6038816 of per mail pedicure@gaanenstaan.nu.

Hoe lang kunt u de orthese gebruiken?

Wanneer u voor het eerst een orthese zolen draagt:

- Controle bij uw podotherapeut na zes weken te hebben gelopen met de orthese

Na aanpassing orthese:

- Controle bij uw podotherapeut na zes weken te hebben gelopen met uw orthese, tenzij de podotherapeut anders met u heeft afgesproken
- Bij beschadiging en/of slijtage moet u de zolen tijdig laten controleren/repareren om recidief van klachten te voorkomen
- Advies elk jaar of maximaal om de twee jaar de orthese te laten controleren op juistheid van correctie
- Bij intensief, dagelijks gebruik van ongeveer 8 uur per dag is het advies elk jaar de orthese te vervangen!
- Kinderen in de groei het advies elk half jaar de orthese laten controleren. Of bij grotere maat schoeisel

Wat moet u nog meer weten

- Geen beschreven nadelige effecten bij zwangerschap
- U kunt de orthese schoonmaken onder de kraan
- De orthese is specifiek voor u op maat gemaakt en kan niet door iemand anders gedragen worden

Hoe bewaart u de orthese

- Bewaar de orthese in het meegegeven bakje
- Voeg wat talkpoeder toe aan het bakje om het materiaal goed te verzorgen zodat het niet gaat zweten en niet uitdroogt

Contact

Heeft u ondanks deze informatie nog vragen of wilt u een afspraak maken, neem dan contact op met ons secretariaat. Het secretariaat is op maandag t/m vrijdag van 08.00 uur tot 17.00 uur telefonisch te bereiken via het centrale telefoonnummer 030 - 6038816 per mail pedicure@gaanenstaan.nu. Voor meer informatie, een overzicht van onze locaties of het zelf online maken van een afspraak verwijzen wij u naar de website: www.pedicure.gaanenstaan.nu