

### ZOLEN: GEBRUIK en ONDERHOUD

#### NIEUWE ZOLEN

- **Podotherapeutische zolen zijn een therapeutisch hulpmiddel. Zodoende kan NOOIT garantie gegeven worden op het resultaat van de therapie.**
- U mag meteen de hele dag op de zolen lopen, maar begint het pijn te doen, wordt u moe, wordt het vervelend, bent u het zat, dan doet u de zolen uit en doet u ze of in de loop van de dag weer aan, of de volgende dag, afhankelijk van hoe lang u erop gelopen heeft. Als u ze 's morgens aangedaan heeft en u houdt het vol tot de koffie, dan probeert u ze tussen de middag weer aan te doen. Heeft u de zolen gedragen tot een uur of 2,3,4, dan doet u ze de volgende dag weer aan. U moet niet te lief voor uzelf zijn (niet te snel uit doen), maar vooral niet te hard zijn (niet denken: ik moet en zal het de hele dag volhouden). Dus gaat het goed, dan mag u ze de hele dag aanhouden.
- De zolen geven een andere stand van het lichaam, en het lichaam moet daaraan wennen. Bent u te hard voor uzelf, dan kunt u andere klachten krijgen. Dit willen we niet, want het duurt langer voordat die andere klachten weer verdwenen zijn, dan wanneer u langzaam opbouwt.
- Door de andere stand van de voet gaan ook uw spieren anders werken en kunt u spierpijn krijgen. Dit is vooral in voeten en benen, maar kan evt. ook op andere plaatsen in het lichaam.
- Mocht het te lang duren voordat u aan de zolen gewend bent, neem dan contact op met de podotherapeut.
- Klachten hebben tijd nodig om te herstellen. Soms kan het herstel lang duren, maar meestal is de klacht na 2 tot 3 maanden al (sterk) verminderd.

#### ONDERHOUD

- **De zolen moeten liggen in schoenen met vlakke binnenzolen. Als er een voetbed inzit, moet dit eruit.** (Er is meer ruimte in dit soort schoenen).
- U kunt de zolen het beste regelmatig uit de schoenen halen om ze te laten luchten.
- Zolen met een **kunststof dekje** kunt u met een vochtige doek schoonmaken.
- Als de zolen nat zijn geworden, ze laten drogen (niet dicht bij een warmtebron of erop, dan kunnen de zolen kromtrekken).
- Mocht er een randje van het afdek(leer) los gaan, dan kunt u het zelf plakken met bisonkit (evt. een opruwen met een schuurpapiertje).
- Mochten de zolen gaan kraken in de schoenen, dan een beetje talkpoeder in de schoenen doen.
- **Bij het lopen met blote voeten, kunt U een voetsokje omgekeerd om de zool spannen. Hierdoor plakken uw voeten niet aan de zolen vast.**

#### LEVENSDUUR

- Zolen gaan gemiddeld 2-3 jaar mee.
- Het dekje is aan slijtage onderhevig. Is het dekje doorgesleten, dan kan er een nieuw dekje opgezet worden. Doet u dit niet of te laat, dan loopt u de binnenkant van de zool kapot.

#### SPORTEN

- Als u helemaal gewend bent aan de zolen mag u ze ook dragen bij het sporten.
- Sporten is een zware belasting voor de zolen(m.b.t. vocht en slijtage). Als u intensief sport, is het verstandig een extra paar(sport)zolen aan te schaffen.