

SILICONENORTHESE

Wat is een siliconenorthese?

Een siliconenorthese (verder te noemen orthese) is een teenstuk of teenspalk om afwijkende teenstanden te corrigeren. Ook kan een orthese drukplekken tussen of op de tenen ontlasten.

De podotherapeut kan een orthese maken om:

- Een afwijkende stand van de tenen te corrigeren
- De tenen tegen druk van de schoen te beschermen
- Pijnlijke plekken (bijv. likdoorns) drukvrij te leggen
- Een bepaalde teenstand te behouden, bijvoorbeeld na een teenoperatie
- Een beknelde zenuw in de voorvoet te behandelen.

Behandeling

Een orthese is van siliconen (rubber) gemaakt. De podotherapeut beschikt over verschillende soorten siliconen met diverse eigenschappen. Een corrigerende orthese vergt bijvoorbeeld een hardere soort siliconen dan een druk verdelende orthese. De podotherapeut vormt de orthese direct op de teen, waardoor een perfecte pasvorm is gewaarborgd. Meestal kunt u de orthese direct meenemen.

Verloop van de behandeling

Een corrigerende orthese moet u dragen, totdat de teen de juiste stand heeft aangenomen. Een druk verdelende orthese moet u echter blijvend dragen. Voor beide soorten ortheses geldt dat u na twee weken aan de orthese gewend moet zijn. Neem contact op met de praktijk als u bij het dragen van de orthese pijnklachten heeft, als de orthese oncomfortabel is of onvoldoende effect geeft. Mogelijk dat de orthese geslepen of aangepast moet worden.



Adviezen

- Doe de orthese met twee handen aan en uit, zonder er aan te trekken
- De orthese werkt het beste in combinatie met een dichte schoen
- De schoenen mogen, in combinatie met de orthese, niet knellen
- De orthese mag geen pijn doen
- Een gescheurde orthese kan meestal gerepareerd worden door de podotherapeut
- Was de orthese met gewone zeep
- Bewaar de orthese 's nachts in een bakje met een beetje talkpoeder.

Schoenadvies

- Neem de orthese mee bij het kopen van schoenen
- Koop uw schoenen bij voorkeur 's middags
- Let er bij het kopen van schoenen op:
 - verstelbare sluiting op de wreef (dit geeft stevigheid en voorkomt het naar voren glijden van de voet)
 - buigzame onderzool, bij voorkeur van rubber
 - de schoen moet een goede pasvorm hebben in de lengte, breedte en in teenhoogte
 - maximale hakhoogte van 4 cm.

