

## PODOTHERAPEUTISCHE ZOLEN

### Wat zijn podotherapeutische zolen?

Veel voetklachten kunnen behandeld worden door middel van podotherapeutische zolen. Dit zijn flexibele inlegzolen. Welke materialen de podotherapeut kiest voor de zolen en welke functie de zolen krijgen, is afhankelijk van de gegevens die naar voren komen uit een uitgebreid onderzoek.

### Podotherapeutische zolen worden gemaakt bij:

- Standsafwijkingen van de voeten
- Pijn- en vermoeidheidsklachten in de voeten en benen
- Voetklachten als gevolg van overbelasting
- Pijn in de hielen
- Voorvoetklachten
- Terugkerende likdoorns of overmatig eelt
- Specifieke klachten aan enkels en voeten bij kinderen in bepaalde groeifasen
- Specifieke voetproblemen bij diabetes mellitus en reumatoïde artritis
- Klachten elders in het lichaam die veroorzaakt worden door een verkeerde voetstand en een verkeerd looppatroon (enkel-, knie-, heup- en rugklachten).



*Een afwijkende voetstand*



*Afwijkende voetstand gecorrigeerd door zolen*

### Behandeling

Uw eerste bezoek aan de podotherapeut bestaat uit een onderzoek. Het onderzoek bestaat altijd uit een vraaggesprek over uw klacht en een onderzoek van uw voeten. Daarna beoordeelt de podotherapeut de beweeglijkheid van uw voeten, bekijkt hij uw looppatroon en maakt hij een digitale afdruk van uw voeten. Met behulp van een 3-dimensionale scan van uw voeten ontwerpt de podotherapeut de zolen op de computer (CAD/CAM ontwerp.) Als het digitale ontwerp klaar is maakt de podotherapeut de zolen met een computergestuurde freesmachine.

### Verloop van de behandeling

Houd rekening met één week gewenning nadat u op de zolen bent gaan lopen. U kunt bijvoorbeeld spierpijn krijgen of warme voeten. Na deze week mogen de zolen niet meer irriteren. Vervolgens duurt het gemiddeld twee maanden totdat uw klachten verbeterd zijn. Neem contact op met de praktijk voor een controleafspraak als de zolen niet het gewenste effect hebben. Wij adviseren één keer per jaar voor een controle te komen. Tijdens deze controle

bekijken we of de zolen optimaal voldoen en of er nog voetklachten bestaan waar we u mee kunnen helpen.

### Adviezen:

- Haal de zolen iedere avond uit uw schoenen
- Laat de zolen niet bij een verwarming of kachel drogen
- Smeer het leer van de zolen regelmatig in met blanke schoencrème
- Een met een kunststof afgewerkte podotherapeutische zool kunt u schoonmaken met een vochtige doek
- Het leerdek van de zolen kan bij slijtage vervangen worden
- Ligt er in de schoen een los zooltje met verhoging (een fabriekszooltje) verwijder deze dan voordat u de podotherapeutische zool in de schoen legt.

Voorbeeld van de zolen



### Schoenadvies:

- Koop uw schoenen bij voorkeur 's middags: neem de zolen mee en pas die in de schoenen die u wilt kopen
- De zolen moeten in de lengte en in de breedte plat in de schoenen liggen. Als de schoen te kort en/of te smal is wordt de werking van de zool negatief beïnvloed
- De schoenen mogen niet knellen
- Let er bij het kopen van schoenen op dat de schoenen een:
  - verstelbare sluiting op de wreef hebben, dus veters of klittenband (dit geeft stevigheid en voorkomt het naar voren glijden van de voet)
  - stevige hielpartij (contrefort) hebben of bij sandalen een uitneembaar voetbed
  - buigzame onderzool hebben, bij voorkeur van rubber
  - goede pasvorm hebben in de lengte, breedte en in teenhoogte
  - uitneembaar voetbed hebben
  - maximale hakhoogte hebben van 4 cm.