



Gebruik van uw orthopedische schoenen

Sinds korte tijd bent u in het bezit van een paar nieuwe, naar maat gemaakte orthopedische schoenen. Hier leest u over een goed gebruik van uw schoenen. Ondervindt u problemen met uw schoenen? Neem dan altijd direct contact op met uw arts of orthopedisch schoentechnicus.

Dragen van de schoenen

Om te voorkomen dat een wond of blaar ontstaat, is het van groot belang dat u uw orthopedische schoenen **zoveel mogelijk draagt**, met name als u uw voeten 'belast', zoals bijvoorbeeld wanneer u loopt of staat. Probeer lopen op **blote voeten of sokken / kousen** zoveel mogelijk te voorkomen.

DAG	DRAAGTIJD
1	½ uur
2	1 uur
3	2 uur
4	3 uur
5	4 uur
6	6 uur
7	8 uur
8	10 uur
9	Hele dag

Inlopen van de schoenen

Nieuwe schoenen kunnen in het begin stug zijn. U merkt dat het lopen anders aanvoelt. Door de schoenen in te lopen kunt u rustig aan uw nieuwe schoenen wennen. Wij adviseren u om het draagschema in de tabel aan te houden. Ondervindt u tijdens het inlopen problemen met uw schoenen? Neem dan contact op met uw orthopedisch schoentechnicus. Zo nodig kunnen uw schoenen worden aangepast.

Aan- en uittrekken van de schoenen

Let er op dat u uw orthopedische schoenen stevig vastmaakt, om zo voldoende ondersteuning te ondervinden. Gebruik indien nodig een schoenlepel om vervorming van de schoen met als gevolg stabiliteitsverlies tijdens het lopen te verminderen. Maak **vóór** het aan- en uittrekken van de schoenen de sluiting eerst helemaal los.

Onderhoud van de schoenen

Om het beschermende effect van de orthopedische schoenen te behouden, is het belangrijk de schoenen goed te onderhouden. Om het leer soepel en schoon te houden kunt u de schoenen regelmatig poetsen met een daarvoor geschikt poetsmiddel (bij voorkeur een voedende crème of wax). Zet schoenen nooit op de verwarming om ze te laten drogen. Het leer kan hierdoor onherstelbaar beschadigen. Schoenen drogen het best bij kamertemperatuur.

Controle en reparatie

U doet er verstandig aan om uw schoenen regelmatig te laten controleren door uw orthopedisch schoentechnicus. Een schoentechnicus kan de functionaliteit van de schoenen beoordelen en eventuele reparaties uitvoeren, zoals bijvoorbeeld het vervangen van een versleten hak of zool.

Transpireren

Transpiratievocht is slecht voor uw schoenen. Als u last hebt van transpirerende voeten kunt u het beste:

- (naadloze) katoenen of wollen sokken dragen en deze regelmatig wisselen
- uw schoenen regelmatig laten luchten
- een anti-transpiratiepoeder gebruiken

Tot slot

Mocht u nog vragen hebben dan kunt u contact opnemen met uw behandelend arts of uw orthopedisch schoentechnicus.