

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 leren dekje kunt u het beste af en toe aan de bovenkant dun invetten met neutrale (= kleurloze) schoencrème. Dit kan het beste 's avonds, dun insmeren, de hele nacht in laten trekken en niet uitpoetsen. Dit is om het leer soepel te houden. Hoe vaak dit moet hangt er vanaf hoe erg uw voeten transpireren, hoe erger de transpiratie is, hoe vaker u moet invetten. Soms hoeft het helemaal niet.
- 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(ler) 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.