

## Schoenadvies

- Neem de zolen mee bij het kopen van nieuwe schoenen;
- Koop schoenen bij voorkeur 's middags;
- Zorg ervoor dat de zolen zowel in de lengte- als in de breedterichting vlak in de schoenen liggen;
- De schoenen mogen niet knellen, de tenen moeten vrij in de schoen kunnen bewegen zonder de neus te raken;
- Let bij het kopen op:
  - Verstelbare sluiting op de wreef;
  - Stevige hielpartij (contrefort);
  - Bij voorkeur schoenen waar de binnenzool uitgehaald kan worden;
  - Goede pasvorm in zowel lengte, breedte als (teen-) hoogte;
  - Maximale hakhoogte 3 cm.

## Verwijzing en vergoeding

Met ingang van 1 augustus 2011 heeft u geen verwijsbrief meer nodig van de huisarts of specialist om een afspraak te maken bij een podotherapeut. Nu de verwijzing door een arts is komen te vervallen, moeten podotherapeuten de patiënten die rechtstreeks bij hen in de praktijk komen eerst screenen om vast te stellen of het klachtenpatroon onder de behandelbevoegdheid van de podotherapeut valt. Indien dit het geval is, dan kan de podotherapeut starten met het podotherapeutisch onderzoek. Zo

niet, dan moet de podotherapeut de patiënt naar de huisarts verwijzen voor verder onderzoek. De podotherapeut zal de huisarts en eventueel andere disciplines blijven informeren.

De hoogte van de vergoeding is verschillend per verzekeringsmaatschappij en per polis. Informeer vooraf naar de voorwaarden bij uw zorgverzekeraar.

Podotherapeutische zolen zijn een therapeutisch hulpmiddel. Er kan derhalve nooit garantie over het effect van de therapie worden gegeven.

Voor meer informatie:  
[www.sportpodotherapie.nl](http://www.sportpodotherapie.nl)

Lid van/aangesloten bij:



Uitgave: januari 2013

# Podotherapeutische ZOLEN



[www.sportpodotherapie.nl](http://www.sportpodotherapie.nl)

Gezondheidscentrum  Nieuw Rijswijk

Schaapweg 10<sup>c</sup>, 2285 SP Rijswijk  
Telefoon: 070 394 58 84  
[www.sportpodotherapie.nl](http://www.sportpodotherapie.nl)  
[info@sportpodotherapie.nl](mailto:info@sportpodotherapie.nl)

## VOET- EN BEWEGINGSSPECIALISTEN BIJ UITSTEK

### Podotherapeutische zolen

Eén van de therapiemogelijkheden van de podotherapeut zijn zolen. Deze worden aangemeten na een uitgebreid onderzoek. Afhankelijk van de problematiek kan dit er als volgt uit zien:

De stand en functie van de voeten, benen en rug wordt in kaart gebracht. Daarbij wordt niet alleen gekeken naar hoe de voet onbelast beweegt, maar juist ook hoe deze statisch en dynamisch functioneert; dus in stand en tijdens het lopen.

Deze analyse wordt gedaan met behulp van videoanalyse en geavanceerde apparatuur die de druk onder de voet registreert evenals het krachtenspel in de voet tijdens het lopen. De interpretatie door de podotherapeut van deze gegevens, in relatie tot de klacht en de overige gegevens uit het onderzoek, is essentieel. Met de genoemde computerapparatuur kan in een later stadium de functie van de zolen worden geanalyseerd.

### Zolen vervaardigen

Voor het maken van de zolen worden de voeten met een drie- dimensionale scanner gescand. Vervolgens kan de podotherapeut aan de hand van de onderzoeksgegevens, de zolen via de scan op de computer verder modelleren. De zolen krijgen nu de juiste

vorm en functie, zoals een betere drukverdeling of een correctie van de voetfunctie. Hierna wordt het ontwerp van de zolen elektronisch naar het laboratorium verzonden, waar een freesmachine de zolen volledig automatisch vervaardigd. Na de afwerking met de hand worden de zolen afgeplakt met een kunststof of leren afdeklaag.

### Extra zolen

Door het geautomatiseerde proces voor het vervaardigen van zolen kan er eenvoudig een extra paar zolen worden gemaakt. Er zijn verschillende type podotherapeutische zolen. Voorbeelden hiervan zijn de dagelijkse zolen, sportzolen, 'pump'-zolen en zolen voor slippers. Een extra paar zolen, waarbij het eerste paar op de hiervoor beschreven manier is vervaardigd, is 25% goedkoper\*

\* *Betalingsvoorwaarden en prijzen zijn op aanvraag bij de podotherapeut te verkrijgen.*

### Onderhoud en gebruik zolen

- Haal de zolen elke avond uit de schoenen;
- Haal eerst de binnenzool uit de schoen alvorens de podotherapeutische zool erin te leggen, i.v.m. eventueel aanwezige verhogingen en de dikte van de binnenzool;
- Zolen nooit op de verwarming of dicht bij

- een warmtebron laten drogen;
- Leren zolen één tot twee maal per maand licht insmeren met kleurloze schoen crème, géén leervet gebruiken;
- Gladde kunststof zolen kunt u met een vochtige doek schoonmaken en daarna afdrogen;
- Sportzolen na gebruik buiten de (sport) schoenen laten drogen;
- In eerste instantie wordt de afdeklaag op de zool vast gemaakt met een bepaalde lijmsort, indien nodig kan de afdeklaag gemakkelijk worden verwijderd voor een verandering. Mocht de lijmlaag los laten dan kan de afdeklaag op de controleafspraak worden bevestigd met een sterkere lijm;
- Als de afdeklaag is versleten, kunt u de zolen van een nieuwe afdeklaag laten voorzien, indien de zolen nog goed functioneren;
- Zolen in open schoenen blijven goed op de plaats door in de schoen en onder de zool een stukje klittenband te plakken;
- Als de zolen kraken, kunt u dit opheffen door onder de zool een klein beetje talkpoeder te doen;
- Bij nieuwe zolen wordt er na 8 weken een controleafspraak gemaakt. De zolen moeten dan ook mee worden genomen;
- Gemiddeld duurt het 1-2 weken voordat u aan de zolen gewend bent. Indien u na deze periode nog niet gewend bent neem dan contact op met de podotherapeut.