



Gebruik & onderhoud

Natuurlijk wilt u langdurig én zonder klachten genieten van uw schoenen. Goed onderhoud is dus van belang. Het bevordert de gebruiksduur én het draagcomfort. Hoe onderhoudt u uw schoenen het best? Kaptein Orthopedie heeft alle belangrijke punten over het gebruik en het onderhoud op een rijtje gezet.

Aan- en uittrekadviezen

Maak de sluiting altijd volledig los. Dat is voor u makkelijker en voor de levensduur van de schoenen beter. Verder adviseren wij het gebruik van een schoenlepel. Zo voorkomt u dat de schoenen onnodig vervormen. Bij het aantrekken moet u uw voeten goed achterin de schoen plaatsen. Maak vervolgens de sluiting weer stevig vast voor een goede fitting. U voorkomt zo het schuiven van de voeten in de schoenen.

Gebruik

Uw schoenen zijn grotendeels gemaakt van leer. Leer is een natuurproduct en heeft een unieke eigenschap. Geleidelijk gaat de leren schoen naar de vorm van uw voet staan. Uiteindelijk voelt leer aan als uw tweede huid. Prettig en comfortabel. Maar eerst ook nog vreemd en onwennig. Uw voeten moeten namelijk wennen aan de correctie en de ondersteuning die uw schoenen geven. We raden dan ook aan de schoenen in te lopen. Het inlopen bouwt u binnen twee weken op. Het inloopadvies vindt u hieronder.

Inloopadvies

Een inlooptijd is dus noodzakelijk. Overleg met Kaptein Orthopedie welk inloopschema het meest geschikt is voor uw voeten. Het schema is afhankelijk van onder andere uw medische indicatie en ervaring. Ons advies zorgt voor een comfortabel draagcomfort.

Hebt u problemen tijdens de opbouwfase? Ga dan een stap terug in het schema. Vervolgens houdt u twee dagen dezelfde draagtijd aan. Zo kunnen we uw klachten beter beoordelen. Na ongeveer twee weken moet u gewend zijn aan de correctie. Hebt u na deze periode nog last? Neem dan contact met ons op voor een controle-afpraak.

Uw schema:	volwassenen <input type="checkbox"/> schema 1	volwassenen <input type="checkbox"/> schema 2	kinderen <input type="checkbox"/> schema 3	kinderen <input type="checkbox"/> schema 4
1e dag	½ uur	1 uur	1 uur, 2x per dag	2 uur, 2x per dag
2e dag	1 uur	2 uur	2 uur, 2x per dag	4 uur
3e dag	2 uur	3 uur	2 uur, 2x per dag	4 uur
4e dag	3 uur	4 uur	4 uur	8 uur
5e dag	3 uur	6 uur	8 uur	Hele dag
6e dag	5 uur	8 uur	8 uur	
7e dag	5 uur	Hele dag	Hele dag	
8e dag	8 uur			
9e dag	Hele dag			

Transpiratie

Het dragen van gesloten schoenen kan het transpireren verergeren. Met de volgende maatregelen vermindert u deze klacht:

- Wissel regelmatig van schoenen;
- Draag katoenen of wollen sokken en verschoon deze dagelijks;
- Was uw voeten regelmatig zonder zeep;
- Gebruik een anti-transpiratiecrème of een voetpoeder.

Hebt u nog steeds transpiratieklachten? Raadpleeg dan uw huisarts of dermatoloog.

Wisselen

Uw schoenen nemen transpiratievocht op. U moet ze dan ook regelmatig luchten. Na aanschaf van het eerste paar kunt u aanspraak maken op een wisselpaar. Draag vervolgens de schoenen niet langer dan twee dagen achtereen. Wisselen is noodzakelijk. Het wisselen verlengt namelijk de levensduur van uw schoenen.

Zijn uw schoenen erg nat? Zet ze nooit bij een warmtebron om ze sneller te laten drogen. Plaats er schoenspanners in en enkele tussens. Laat ze daarna drogen op kamertemperatuur.

Onderhoud

Zorgvuldig onderhoud bevordert de gebruiksduur van uw kostbare schoenen. Poets uw leren schoenen daarom minimaal één keer per week met een schoencreme. Dan blijven ze mooi en soepel. Suède- en nubuckschoenen kunt u borstelen met een suèdeborstel of een nubuckblokje. Verder dient u de schoenen regelmatig in te spuiten met een beschermingspray.

Draagt u uw schoenen even niet? Zet er dan schoenspanners in. Zo blijven uw schoenen in optimale vorm. Gaan uw schoenen tijdens het lopen een beetje kraken? Strooi dan wat talkpoeder tussen het losse voetbed en de binnenzool.

Reparatie

Het doorlopen op versleten hakken en zolen kan onherstelbare schade aanrichten. Op tijd vervangen is dus meer dan verstandig. Kaptein Orthopedie voert deze reparaties graag voor u uit. Wij raden het in uw belang aan, omdat u zo de garantie op uw schoenen behoudt.

Voetverzorging

Goede voetverzorging is voor iedereen van belang. U verkleint de kans op eelt, likdoorns, ingegroeide nagels en andere vervelende klachten. Enkele aandachtspunten:

- Was de voeten dagelijks en droog ze goed af.
- Beperk het gebruik van zeep.
- Knip nagels recht en niet te kort af.
- Verwijder overmatig eelt.
- Smeer de voeten dagelijks in met een goede voetencreme.

Diabetici en reumapatiënten kunnen beter een pedicure inschakelen. Deze specialist weet precies welke behandeling het meest effectief is. Er zijn veel pedicures met een certificaat voor reuma en diabetes.

Bij diabetici vermindert de bloedtoevoer in benen en voeten. De huid wordt kwetsbaar en wondjes genezen zeer moeizaam. Vervolgens kunnen nagels verdikken en vervormen. Ook kan het gevoel in de voeten verminderen of totaal verdwijnen. Met diabetes hebt u dus een verhoogde kans op ernstige voetproblemen.

Wat kunt u zelf doen om problemen te voorkomen?

- Loop nooit op blote voeten, draag altijd uw aangepaste schoenen.
- Controleer vóór het aantrekken van de schoen op de aanwezigheid van vuil, steentjes of iets dergelijks.
- Zorg dat uw schoenen niet knellen. Indien dit het geval is, maak dan direct een controle-afspraak met ons.
- Controleer uw voeten regelmatig op wondjes en drukplekjes. Vergeet daarbij de onderkant niet, doe dit eventueel met een spiegel of met behulp van iemand anders.
- Neem geen voetbaden.
- Experimenteer niet met wondjes, maar laat er direct naar kijken.
- Laat regelmatig uw voeten en schoenen controleren.

Geheugensteun

Als geheugensteuntje voor u staat hieronder de datum, waarop u volgens uw verzekeraar in aanmerking kunt komen voor vergoeding van een paar schoenen:

Aanschaf meest recente paar _____

Mogelijkheid nieuw paar _____

Omdat de verstrekkingregels per zorgverzekeraar verschillen verwijzen wij u graag naar de polisvoorwaarden van uw verzekering.

Breed assortiment

Naast aanpassingen aan confectieschoenen verstrekken de leden van Voetcentraal ook andere hulpmiddelen:

- Steunzolen en inlays
- Semi-orthopedische schoenen en personal pair
- Orthopedische schoenen
- Thematisch schoeisel zoals verbandpantoffels en extra zachte schoenen
- Comfortschoenen*
- Therapeutische elastische kousen*.

* Deze producten zijn niet bij alle vestigingen van Voetcentraal verkrijgbaar.

Vraag gerust naar de andere folders met uitgebreide informatie over deze producten en diensten. Voor meer informatie over het samenwerkingsverband Voetcentraal verwijzen wij u naar onze website: www.voetcentraal.nl



Kaptein Orthopedie
Zeestraat 93a
2211 XD Noordwijkerhout
t. 0252 - 340 461
f. 0252 - 340 462
info@kaptein-orthopedie.nl
www.kaptein-orthopedie.nl

Openingstijden:
Ma. t/m vr.: 08.30 - 12.30 en 13.15 - 17.30 uur
Eenmaal per week is er een avondspreekuur
Behandeling volgens afspraak
Spreekuren in de regio:
Heemstede, Hillegom, Katwijk en Lisse

