

Onderhoudsadvies bij het dragen van zolen:

- De (confectie-) binnenwerkzool wordt uit de schoen worden verwijderd voordat de podotherapeutische zool wordt geplaatst.
- De eerste dagen dient u het dragen van de zolen op te bouwen naar mate van gewenning.
- Gedurende de eerste 10 dagen kunnen er gewenningsklachten optreden in de vorm van spierpijn, zowel in de voeten als in de rest van het lichaam. Het wennen aan de zolen mag maximaal 2 weken duren, indien u na 2 weken niet comfortabel op de zolen kan lopen adviseren wij u een afspraak te maken met de podotherapeut.

- Om de zolen goed te onderhouden adviseren wij:
 - 1x per maand insmeren met blanke schoen crème indien u een leren afdeklaag op de zolen heeft.
 - De zolen natuurlijk drogen, niet op de kachel of in de zon!
 - Bij sterk transpirerende voeten adviseren wij de zolen 's nachts uit de schoenen te halen.
 - Indien u een kunststof afdek op uw zolen heeft, kunnen deze worden schoongemaakt met een vochtige doek. Bij stroefheid bestrooien met talkpoeder.
- Indien de zolen kraken, kunt u wat talkpoeder onder de zool strooien.
- Bij het kopen van nieuw schoeisel is het belangrijk dat de zool goed in de schoen past (mag niet schuiven). Koop nieuw schoeisel aan het einde van de dag, de omvang van uw voet kan dan ruimer zijn.