

## Jouw unieke steunzolen!

In deze box vind je jouw unieke steunzolen. Deze zijn door een van onze orthopedisch technologen, in onze eigen werkplaats, speciaal voor jou gemaakt op basis van de door jou online ingevulde specificaties. Een uniek product dus. Lees de informatie op deze flyer goed door, zodat je optimaal gebruik kunt maken van jouw steunzolen. Wij wensen je veel loopplezier toe!

## Passend maken

Passen de steunzolen niet zoals gewenst in je schoenen? Volg dan onderstaande stappen om je steunzolen zelf passend te maken.

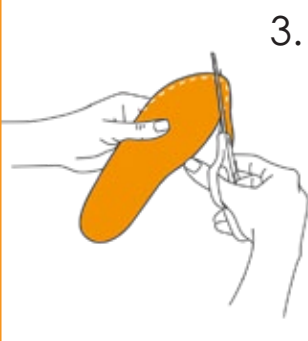
1. Neem de originele rechter inlegzool uit de schoen en plaats deze met de onderkant tegen de onderkant van je linker steunzool. Zorg dat de hakken recht op elkaar zitten. Doe dit vervolgens voor de andere kant.



2. Trek nu met een pen een lijn langs de originele inlegzool op de onderkant van jouw steunzolen. Doe dit alleen aan de voorzijde van de steunzool.



3. Knip met een scherpe schaar voorzichtig de steunzolen in de goede maat. Zorg dat je ze niet te kort knipt en knip alleen aan het flexibele gedeelte aan de voorzijde. Knip nooit aan het midden of de achterkant van de steunzool!



## Inlopen

Je voeten worden door de steunzolen gecorrigeerd en/of ondersteund. Vaak vraagt dit om enige gewenning. Om op een comfortabele manier aan je steunzolen te wennen kun je gebruik maken van onderstaand inloopschema. De eerste dagen kun je lichte tot matige druk ervaren, maar dit zal geleidelijk verdwijnen. Na twee weken zou je volledig aan de steunzolen gewend moeten zijn. Indien dat niet het geval is, kun je de steunzolen retour sturen en laten aanpassen. Lees in de FAQ op [www.solemades.com/faq](http://www.solemades.com/faq) hoe je dit kunt doen.

## Inloopschema

Dag 1	>	1 uur
Dag 2	>	2 uur
Dag 3	>	4 uur
Dag 4	>	8 uur
Dag 5	>	Hele dag

## Onderhoud

Goed onderhoud verhoogt de levensduur van je steunzolen.

- Zorg dat de steunzolen regelmatig uit de schoenen worden gehaald om te luchten.
- Zijn de steunzolen nat geworden? Laat de steunzolen drogen door ze uit de schoenen te halen en in een droge ruimte te leggen. Droog nóóit met een warmtebron, zoals een föhn of op de verwarming!
- De bekleding van de steunzolen is eenvoudig schoon te maken met een licht vochtig doekje.
- De steunzolen zijn niet geschikt voor de wasmachine.

## Contact

Heb je nog vragen? Bekijk dan eens de veelgestelde vragen op [www.solemades.com/faq](http://www.solemades.com/faq). Vaak staat je antwoord hier al tussen.

Zo niet, stel je vraag via [info@solemades.com](mailto:info@solemades.com).

## Schoenadvies bij je steunzolen

**Indien je voet- en/of loopklachten hebt, is het erg belangrijk om te letten op bepaalde eigenschappen van je schoenen. Zo kunnen goede schoenen in grote mate bijdragen aan het oplossen van je klachten.**

## Klachten achtervoet (A)

**Demping hak (1);** zorgt voor schokabsorptie. Dit helpt bij het ontlasten van hielklachten. Teveel demping kan leiden tot instabiliteit.

**Hielheffing;** dit is het verschil in dikte tussen de hak(2) en de zool(3) van de schoen. De ideale hielheffing voor kinderen (tot 12jr) ligt rond de 1,0 cm. Voor mannen is dit tussen de 1,5 en 2,0 cm en voor dames tussen de 1,5 en 3,0 cm. Zeker bij hielklachten, zoals hielspoor, is dit een van de belangrijkste punten om op te letten. Kijk op onze website hoe je dit zelf kunt meten.



## Klachten middenvoet (B)

**Stevige zool (4);** dit wordt ook wel de cambreering genoemd en zorgt ervoor dat het midden van de schoen niet doorbuigt. Dit ontlast de middenvoet.  
**Sluiting (5);** Een schoen die goed (bij voorkeur met veter) rond de voet kan worden aangetrokken zorgt ervoor dat de voet niet kan schuiven in de schoen. Dit geeft rust in de voet.

**Pasvorm;** een te strakke of te kleine schoen kan zorgen voor klachten in de midden- en voorvoet.

## Klachten voorvoet (C)

**Afwikkeling;** dit is de mate waarin de schoen kan rollen. Hoe meer de neus omhoog staat (6) hoe beter de schoen kan rollen. Zorg dat je de neus niet te makkelijk naar beneden kunt drukken (7). Dit ontlast de bal van de voet, maar ook hielspoorklachten.

**Dikte zool (3);** hoe dikker de zool, hoe meer afstand tussen de ondergrond en de voet. Dit ontlast de bal van de voet, doordat de ondergrond niet dóór de schoen tegen de bal van de voet drukt.

## Klachten enkel, knie, heup of rug (D)

**Schachthoogte (8);** hoe hoger de schacht, hoe meer stabiliteit. Dit geeft rust in de enkels.

**Breedte hak;** hoe breder de hak, hoe meer stabiliteit.  
**Hielversteving (9);** hoe steviger de hiel, hoe meer stabiliteit.

**Afwikkeling (6, 7);** zie uitleg bij (C). Dit geldt ook voor het ontlasten van enkelklachten.

**Demping van de hak (1);** dit helpt bij het ontlasten van knie en rugklachten.

**Hielheffing (2, 3);** zie uitleg bij (A). Dit helpt bij het ontlasten van enkel, knie, heup en rugklachten.

