



## Podotherapie Schakel

Vogezen 14  
7007 LL Doetinchem  
Telefoon: 0314-325889  
[www.podotherapieschakel.nl](http://www.podotherapieschakel.nl)

# Thermoplastische zolen

U heeft een voetonderzoek gehad waaruit bleek dat uw voeten met een thermoplastische inlegzool beter kunnen functioneren. Er worden in de praktijk twee soorten inlegzolen vervaardigd. Dit betreft de thermoplastische zool (gevormd onder de voet als deze in gewenste stand staat) of de klassieke podotherapeutische zool (Lavigne zool, uit laagjes opgebouwd). Er is een zorgvuldige afweging gemaakt om het juiste type zool voor uw voet te kiezen. Over allebei de typen zolen kan gezegd worden dat zij bedoeld zijn om de stand van uw voeten te behouden, te corrigeren of bepaalde delen van de voet te ontlasten. In het merendeel van de gevallen zullen de thermoplastische zolen uit drie zones bestaan. Hiermee wordt voor elke voetzone een optimale functie bereikt. De zolen liggen los in de schoen en kunnen dus in verschillende schoenen worden gedragen. Belangrijk om te weten over zolen en schoenen is:

- Dat u een zo vlak mogelijke bodem in de schoen dient te hebben en dat eventuele (comfort-) zooltjes er dus uit gehaald moeten worden.
- Dat u even mag wennen aan het gebruik van de zolen en het gebruik trapsgewijs op kunt bouwen wanneer dit wenselijk is.
- Dat er eventueel spierpijn op kan treden in de benen, doordat de voetstand verandert. Dit is normaal, zolang het niet langer dan twee weken aanhoudt.
- Dat bij hevige pijn óf ontstaan van blaren tijdens het dragen van de zolen contact met de praktijk gezocht moet worden.
- Dat de zool gewoon schoongeboend kan worden, met een lauwwarm sopje of een vochtige doek.
- Dat de afdeklaag laag vervangen kan worden als hier slijtage op ontstaat. Dit is een stuk minder kostbaar dan het aan laten meten van nieuwe zolen.
- Een podotherapeutische zool gaat over het algemeen twee tot drie jaar mee. Er wordt altijd aangeraden om jaarlijkse op controle te komen om o.a. de toestand van de zolen te beoordelen. Het is dan wel vaak nodig de zool op te knappen bijvoorbeeld door de bovenlaag/deklaag te vervangen.

De levensduur van de zolen is uiteraard sterk afhankelijk van de intensiteit van het gebruik en de omstandigheden waaronder u ze gebruikt. Ook de mate waarin u transpireert, de hardheid van de materialen die zijn gebruikt en het gewicht dat op de zolen rust beïnvloeden de levensduur.