

Schoenadvies:

- Koop uw schoenen altijd 's middags, zodat u schoenen koopt die u goed passen
- Loop in de winkel een paar rondjes met beide schoenen aan
- Schoenen moeten in de lengte en breedte en hoogte groot genoeg zijn
- Laat uw voeten elk jaar opmeten, naarmate u ouder wordt veranderen uw voeten
- Belangrijk voor de ondersteuning van de voet is dat het contrefort (hielversteving) stevig is
- Koop schoenen met veter- of klittenbandsluiting
- De hak van de schoen mag max 2 a 3 cm hoog zijn
- Neem bij het kopen van schoenen altijd uw steunzolen of ortheses mee
- Haal het uitneembaar voetbed uit de schoen als u steunzolen draagt

Pedicure Praktijk Vasse **Inge Meijer**

Manderseweg 43
7661 RD Vasse
0541-682187 / 06-16443872
www.pedicurepraktijkvasse.nl
info@pedicurepraktijkvasse.nl

Medisch Pedicure

Aangesloten bij:



Tevens het adres voor:

- # Diabetische en Overige Risicovoet
- # Nagelreparatie of correctie dmv
LCN-gel of acryl
- # Nagelregulatie dmv een nagelbeugel
- # Antidruktechniek
- # LCN-gelnagels eventueel met
French Manicure

Orthese



Pedicure Praktijk Vasse

Inge Meijer

Orthese:

Een orthese of teenstukje wordt gemaakt van zacht siliconenmateriaal. Om een goed passende orthese te maken wordt er voor het maken van de orthese een voetonderzoek gedaan. Hierbij wordt gekeken naar de beweeglijkheid van de tenen en eventueel een blauwdruk gemaakt. Ook worden de schoenen aan de binnen- en buitenkant bekeken.

Te gebruiken als:

Protectie: drukontlasting en bescherming.

Toegepast bij:

- Weke likdoorn tussen de tenen
- Drukontlasting van hamer- en klauwtenen
- Likdoornvorming op of onder de tenen
- Bescherming van de knok bij een Hallux Valgus / Hallux Rigidu
- Mortonse Neuralgie

Correctie: corrigeren naar de oorspronkelijke teenstand. Dit gebeurt geleidelijk.

Toegepast bij:

- Hamer- en klauwtenen
- Ruitertenen
- Mortonse Neuralgie
- Hallux Valgus
- Likdoornvorming tussen, op of onder de tenen

Consolidatie: voorkomen dat een afwijking erger wordt.

Preventie: voorkomen dat er klachten ontstaan die nu nog geen last veroorzaken.

Toegepast bij:

- Scheefgroeiende tenen

Opbouwen:

- Het dragen van een meervoudige orthese per dag opbouwen met 2 uur. Bij een enkelvoudige orthese is dit vaak niet nodig.

Nazorg / controle-afspraken:

- 1^e controle na 1 week
- 2^e controle na 3 weken
- 3^e controle na 6 maanden

Bij risico-patienten:

- 1e controle na 1 week
- 2e controle na 2 weken
- Daarna iedere 6 weken

Belangrijke informatie:

- De orthese voorzichtig met 2 handen aan- en afdoen

- Het beste te dragen in dichte schoenen met sokken
- De orthese dagelijks afwassen met zeep en daarna afspoelen met water. Na het afdrogen inwrijven met talk- of voetpoeder, dit ter bescherming van de huid en het verweken van de orthese
- De orthese koel bewaren, nooit op de verwarming leggen of in de zon, ivm vervorming
- De orthese dient 's nachts niet gedragen te worden
- Dagelijks controleren op drukplekjes, blaren of rode plekken
- Bij pijn of irritatie orthese niet meer dragen en contact opnemen met de pedicure.
- Vergeet uw controleafspraak niet

