

**Eerst langzaam aanpassen!** Podologische zolen kunnen enkel vervaardigd worden op basis van voorafgaande bevindingen en metingen, alsook de precieze maatneming van elke individuele voet, die men bekomt tijdens het uitvoeren van een grondig biomechanisch onderzoek. Het dragen van deze zolen zou kunnen vergelijken met een constante fysiotherapeutische behandeling. Hierbij worden dan bepaalde spieren terug geactiveerd, die soms heel lang niet meer optimaal hebben moeten werken en U kunt zich voorstellen dat dit heel vermoeiend is voor de voeten, de benen en de andere structuren er rond, die hierbij betrokken worden. Om **pijn te vermijden** en een **optimaal resultaat** met de zolen te bekomen, is het dus enorm belangrijk om het lichaam en de betrokken structuren zich **langzaam** te laten **aanpassen** bij het dragen van deze zolen.

**Hoe aanpassen?** Het is aangeraden om aan te vangen met het **actief dragen** van een **½ uurtje 's morgens** en een **½ uurtje 's namiddags** gedurende ongeveer **3 dagen**. Actief dragen betekent, dragen tijdens het bewegen (stappen). Als U enkel stil staat, zit of ligt, hebben podologische zolen geen enkel effect! Vanaf U dit goed kunt verdragen, kunt U dit aantal **verhogen** tot 1 uur in de morgen en 1 uur in de namiddag, ook gedurende ongeveer 3 dagen. Vanaf dan verhoogt U telkens met een ½ uur extra tijdens de morgen en een ½ uur extra tijdens de namiddag, elke dag. Dit verhoogt U, tot U de zolen de **ganse dag** in de schoen kunt dragen. **Pas daarna** kunt U de zolen beginnen dragen **tijdens het sporten**. **Opgelet!** Als U reeds lang andere zolen draagt, moet U erg opletten bij het overschakelen naar Uw podologische zolen. Hierbij kan het zijn, dat U gevraagd wordt om in het begin **afwisselend** beide zolen te dragen. Zo bouwt U dan de vorige langzaam af, terwijl U de nieuwe podologische zolen steeds meer begint te dragen, zoals hierboven reeds werd beschreven. Steeds **langzaam aanpassen!** Als U niet zeker bent van hoe U de zolen moet afwisselen, kunt U ons steeds contacteren.

**Wat te doen bij pijn, vermoeidheid of andere problemen?** Krijgt U ergens pijn of worden Uw benen en/of andere lichaamsdelen zwaar vermoeid tijdens of na het dragen van de zolen, moet U gewoon een **stapje terug** nemen en een aantal dagen **opnieuw aanpassen** op een vorig niveau. Blijven deze verschijnselen zich voordoen of lijdt U aan langdurige pijn of vermoeidheid, **stop** dan onmiddellijk **met het dragen** van de zolen en **neem meteen contact op** met onze praktijk. Het beste is dat U altijd opschrijft, hoe en wanneer U deze verschijnselen bekomt, zodat U dit kunt meebrengen bij Uw volgend bezoek.

**Tips voor een goed verder verloop!** De zolen kunnen enkel een goed effect hebben, als U ze **STEEDS** draagt met **biomechanisch correcte schoenen** (zie de rubriek "Schoenadvies" op onze website). Wissel geregeld van schoenen bij het dragen van de zolen. Uw podologische zolen moeten normaal in elke biomechanisch correcte schoen passen. Tijdens het beoefenen van een **sport** **MOET** U de zolen **STEEDS dragen!!!** Ook tijdens de zomer en thuis, wanneer U actief bent, dient U Uw schoenen met de zolen zo veel mogelijk te dragen.

**Uw controles zijn belangrijk!** Uw **eerste controle** van de zool is **absoluut nodig**, om het verdere succes van de therapie te kunnen garanderen. Ze is dan ook uiterst belangrijk voor U en voor ons. Deze controle zou ongeveer **6 weken** na het ontvangen van de zolen moeten plaatsvinden, dus U maakt het best reeds Uw afspraak bij het ontvangen van de zolen. Daarna kunt U een **extra controle**, telkens **na** ongeveer **1 jaar**, aanvragen. Het is absoluut noodzakelijk dit (eventueel sneller) te doen, wanneer U terug klachten ondervindt. De zolen veranderen dikwijls van vorm na een lange tijd of zeer actief te dragen. De krachten die zich op deze materialen zetten zijn enorm en dan gebeurt het wel eens dat Uw correctie niet optimaal meer gebeurt. Soms maakt een snelle en simpele aanpassing van de zolen een enorm verschil voor het goede verloop van Uw therapie. Voor **kinderen** is het zeker belangrijk om **meermaals** ( +/- om de 6 maanden ) terug op controle te komen, mits ze enorm groeien en zich snel aanpassen aan veranderingen. Vraag ons daarom wanneer ze best terug op controle kunnen komen.

**Bewegen is de boodschap** Het menselijk lichaam is opgebouwd om bepaalde repetitieve bewegingen en complexe functies uit te voeren en dan in het bijzonder om veel en langdurig te **stappen** en te lopen op onverharde bodems. Maar in deze tijd en samenleving is onze levensstijl drastisch veranderd en is ons lichaam niet aangepast om bijvoorbeeld langdurig in bepaalde posities te blijven zitten. Ook het bewegen op onze harde ondergronden met verhoogde inwerkende krachten, heeft een nefast effect op gans ons lichaam. Daarom is **ontspannend bewegen met goede schoenen** één van de belangrijkste aspecten van een goede podologische zolentherapie. Wanneer je stil blijft zitten, hebben de zolen geen enkel effect, dus is het dan ook extra belangrijk om **veel te bewegen met de zolen**. Het hoeft daarom nog geen sport te zijn, spelen voor kindjes of een goede wandeling (al dan niet met de hond) zijn even effectief en ook heel leuk. Of stap eens naar het werk of de school in plaats van met de fiets te gaan. Ook een kleine wandeling tijdens de pauzes is een goede en gezonde manier ter ontspanning van zowel lichaam als geest.