

## Schoenadvies

### 1. Pasvorm en maat

- Koop schoenen bij voorkeur in de middag, wanneer uw voeten iets groter zijn.
- Laat uw voeten jaarlijks opmeten, omdat de voetvorm en -maat in de loop der jaren kunnen veranderen.
- Zorg dat schoenen voldoende ruimte hebben in lengte en breedte om druk en wrijving te voorkomen.
- Pas altijd beide schoenen, en loop een paar rondjes om de pasvorm goed te beoordelen.

### 2. Sluiting en ondersteuning

- Kies voor schoenen met een veter- of klittenbandsluiting, zodat u de schoen goed kunt aanpassen aan uw voet.
- Let op een stevig contrefort (hielversteviging) voor optimale ondersteuning van de achtervoet.
- De hakhoogte mag maximaal 2-3 cm zijn om de voet in een natuurlijke stand te houden.

### 3. Gebruik van hulpmiddelen

- Neem bij het passen van nieuwe schoenen altijd uw steunzolen of ortheses mee.
- Verwijder het uitneembare voetbed uit de schoen wanneer u steunzolen gebruikt, zodat deze goed kunnen liggen.

### 4. Vergoeding en zorg

- In sommige situaties kunnen reumapatiënten in aanmerking komen voor een tegemoetkoming in de kosten van voetzorg.
- Informeer bij uw zorgverzekeraar of u recht heeft op een vergoeding.

Barbara Overbeek - Pedicure



# barvoets studio

Voetverzorging op maat

## CONTACT

Henri Didonweg 110  
2134DG, Hoofddorp

06 - 11855404

[www.barvoets.nl](http://www.barvoets.nl)

## ORTHESE

Specialistische techniek  
uitgevoerd door een medisch  
pedicure



## Orthese

Een orthese, ook wel teenstukje, wordt vervaardigd uit soepel siliconenmateriaal. Voor het maken van een goed passende orthese voert de pedicure eerst een voetonderzoek uit. Daarbij wordt gekeken naar de beweeglijkheid van de tenen en kan er een blauwdruk van de voet worden gemaakt. Daarnaast worden de schoenen zowel aan de binnen- als buitenzijde beoordeeld om een compleet beeld van de voetbelasting te krijgen.

### Te gebruiken als:

protectie, drukontlasting, bescherming en 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 Rigidi
- Mortonse Neuralgie

### Te gebruiken als:

Corrigeren naar de oorspronkelijke teenstand. Dit gebeurt geleidelijk en toegepast bij:

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



*Vergeet uw  
controle  
afspraak niet*

*1e na 1 week  
2e na 3 weken  
3e na 6  
maanden*

## Belangrijk

### PREVENTIE

Voorkomen dat er klachten ontstaan die nu nog geen last veroorzaken. Toegepast bij: Scheefgroeiende tenen.

### CONSOLIDATIE

Voorkomen dat een afwijking erger wordt.

### OPBOUWEN

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

### OMGAAN MET ORTHESE

- 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, en drogen. Inwrijven met talk- of voetpoeder,

- De orthese koel bewaren, nooit op een warmte bron leggen

- 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.