

Thuisoefeningen

Loopoefeningen

Bij een stap hoort eerst de hiel neer te komen. De afwikkeling van de voet moet geheel afgemaakt worden. Een vlot looptempo en zo min mogelijk staan en/of slenteren is belangrijk.

Ontspanningsoefeningen

Massage en prikkelingen Doel: het gevoel van de totale voet terugbrengen zodat er minder fixatie op de chronische pijn plaats vindt.

- > Met de duim krachtig strijken over de voetzoolpees en met de knokkels de totale voet masseren. Dit kan voor het opstaan, tussendoor bij veel pijn en s'avonds voor het slapen.
- > Met een trilapparaat. Krachtig over de voetzool strijken gedurende 1 à 2 minuten.
- > Daarna min. 1 minuut 'navoelen' door de voeten op bank, bed of zacht kussen te leggen. U voelt dan weer uw gehele voet en de plaats van de hevige pijn wordt op den duur daardoor minder.
- > Dit zelfde effect bereikt u met een massage noppenborstel of voetrol-apparaat.
- > Afwisselend warm en koud voetbad met tussendoor 'navoel' periode's van minimaal 1 minuut ertussen.
- > Maar ook met de blote voeten over het strand, kiezelpaden en vochtig gras kan al een verbeterd gevoel geven in uw voeten.
- > Voetmassages en voetzoolreflexologie is een aangenaam alternatief die door diversen pedicure's worden toegepast.

Zelf mobiliseren

Uw podotherapeut legt u uit hoe u zelf uw grote teen gewricht en uw enkelgewricht mobiel kunt houden. Het mobiel houden van de gewrichten vertraagd de verergering van de hallux valgus (scheve grote teen).

Zool en Schoenadvies



Prettig lopen begint met goed passende schoenen !

Hieronder volgen enkele aankoopadviezen.

- > **Koop het liefst schoenen rond het middaguur**, dit in verband met het eventueel dikker worden van de voeten in de loop van de dag.
- > **Zorg ervoor dat de schoenen altijd langer zijn dan uw belaste voeten.** Hebt u een klein maatverschil in uw voeten, koop dan de schoenen op de langste voet. Bij grote maatverschillen is het soms mogelijk een onpaar te laten bestellen, dit is duurder dan een normaal paar schoenen, maar goedkoper dan twee paar.
- > **De schoenen moet de juiste breedtemaat hebben**, de hiel moet goed in het contrefort "vast" zitten en de voorvoet mag niet knel zitten.
- > **Het model van de schoen moet overeenkomen met de vorm van de voet.**
- > **De tenen moeten in de schoen vrij en recht naast elkaar kunnen liggen**, zonder uit hun natuurlijke stand gedrukt te worden.
- > **Bij het passen mogen de schoenen met een lichte druk aan de voeten gaan**, maar moeten daarna behaaglijk zitten.
- > **Pas altijd de schoenen**, loop er ook een tijdje mee in de winkel. Bij twijfel niet kopen !
- > **Koop schoenen zonder stiknaden ter hoogte van de voorvoet.** Schoenen groeien niet; ze worden in gebruik alleen soepeler !
- > **Voor het dagelijkse gebruik is de maximale hakhoogte 3 cm.**
- > **Het bovenwerk van de schoen mag niet uit synthetisch materiaal bestaan.** Het onderwerk (de zool) mag uit verschillende materialen zijn opgebouwd, zolang de schoen daarmee buigzaam blijft.
- > **Hoe breder de hak van de schoen, hoe stabiel u op de schoenen staat.** Des te steviger het contrefort (om de hiel), des te minder kans op omzwikken van de enkel.

Gebruik

- > Zorg voor een zo vlak mogelijke bodem in uw schoenen, verwijder dus alle hobbels en bobbels en eventuele comfortzooltjes.
- > Gaan uw schoenen "kraken" bij het gebruik van de zolen, verwijder de zolen, strooi een laagje talkpoeder in de schoenen en probeer de zolen opnieuw.
- > Evenals er gewone- en sportschoenen bestaan, zijn er ook gewone- en sportzolen. Meestal zal getracht worden een zo breed mogelijk gebruik van de zolen te bereiken.
- > In principe mag u de hele dag op de zolen lopen, alleen bij het ontstaan van druk- en/of spierpijn is het verstandig om de zolen enkele uren per dag te dragen en dit binnen twee weken op te bouwen tot volledig gebruik.

Onderhoud

- > Haal de zolen ieder avond uit uw schoenen. Klop uw schoenen af en toe uit om zand en stof te verwijderen.
- > Worden de zolen nat door transpiratie of regen, leg ze dan niet bij de verwarming of kachel te drogen.
- > Leren zolen 1 x per week/maand op onder- en bovenzijde invetten met kleurloos schoen- of ledervet.
- > Sportzolen kunt u met een vochtige doek afdoen.
- > Indien het leerdek begint te slijten, dan kunt u de zolen van een ander leerdek laten voorzien. Dit is minder kostbaar dan geheel nieuwe zolen.
- > Een jaarlijkse zoolcontrole is raadzaam.

