



Adviezen bij het dragen van een orthese (teenstukje)

Een orthese is bedoeld om de stand van uw tenen te behouden, te corrigeren of om uw tenen te ontlasten.

Gebruik van een orthese

- In het begin kan het voorkomen dat uw orthese niet altijd erg comfortabel zit. Geef uw voeten de tijd om even te wennen. Bouw het gebruik van de orthese geleidelijk op, begin bijvoorbeeld met een half uur per dag. Normaal gesproken moet u na 1,5 à 2 weken gewend zijn.
- De orthese mag geen pijn doen of blaren veroorzaken. U kunt dit binnen 1 week constateren. Probeer de orthese eventueel eens in andere schoenen. Blijven er problemen, neem dan contact op met uw podothérapeut.
- 's Nachts hoeft u de orthese niet te dragen. Bewaar deze dan in een bakje met talkpoeder.
- De orthese blijft het beste zitten met sokken en dichte schoenen, mits daar voldoende ruimte voor is. Houd bij het kopen van nieuwe schoenen dus ook rekening met de orthese.
- Probeer, indien mogelijk, de orthese altijd met twee handen aan te brengen en te verwijderen (nooit trekken).

Onderhoud

- U kunt de orthese dagelijks afwassen met handzeep en evt een zachte tandenborstel. Hierna moet u de orthese goed afdrogen.
- Kleine beschadigingen aan de orthese kunnen door uw podothérapeut vaak gerepareerd worden. In verband met de pasvorm van de orthese verdient het echter de voorkeur om een scheurtje (in tegenstelling tot een afgebroken stuk) te repareren. Wacht dus niet te lang met een reparatie. U kunt uw orthese (met evt afgebroken stukje) afgeven bij uw podothérapeut.

TIP: Neem bij het kopen van nieuwe schoenen, de orthese mee.

