

## 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 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.

In sommige gevallen heeft u als reuma patiënt recht op een tegemoetkoming in de behandelkosten.

U kunt bij uw ziektekostenverzekeraar navragen of u hiervoor in aanmerking komt.

Op alle diensten van de praktijk zijn onze algemene voorwaarden van toepassing.

## Aangesloten bij



# Orthese



## Contact

Sandra Koops voor voeten en handen  
Erve Stroomboer 48  
7623 JA Borne  
M: 06 121 14 082  
Email: [info@sandrakoops.nl](mailto:info@sandrakoops.nl)  
Internet: [www.sandrakoops.nl](http://www.sandrakoops.nl)



# Sandra Koops

## Medisch pedicure

# Orthese

## 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, 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

**Correctie:** 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

# Sandra Koops

Reumatische en overige risico voet

Diabetes

Nagelreparatie dmv LCN-gel

Nagelbeugeltechniek

## 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:

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

## Bij risico-patiënten:

- 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.

# Orthese

- 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 controle afspraak niet.

