



## Steunzolen & orthopedische voetbedden

Volgens Van Dale betekent steunzool letterlijk: "inlegzool ter ondersteuning van platvoeten". Deze omschrijving is echter niet volledig. Ook andere indicaties kunnen reden zijn om steunzolen te adviseren. Enkele voorbeelden zijn: overmatige eeltvorming onder de voet of drukplekken, likdoorns of een doof-tintelend gevoel in de tenen. Ook enkel-, knie- en heupklachten, reumatische aandoeningen en sportblessures kunnen behandeld worden met steunzolen.

Synoniemen voor steunzolen zijn: inlays, correctiezolen, inlegzolen of supplementen. Het doel blijft hetzelfde. Ze ondersteunen of corrigeren het voetskelet en ontlasten onder andere de banden, de gewrichten en de spieren van uw voet. Met steunzolen loopt u comfortabeler. Bovendien passen ze tegenwoordig in heel veel confectieschoenen.

Er zijn vele soorten steunzolen. Voor dagelijks gebruik kunt u de steunzolen overplaatsen in uw verschillende schoenen. Sommige activiteiten vragen echter om speciaal aangepaste zolen. Zo zijn er speciale sportsteunzolen en steunzolen voor in werkschoenen. We leveren hoogwaardige kwaliteit en gebruiken hiervoor de nieuwste materialen en modernste technieken. Wij adviseren u natuurlijk graag over de vele mogelijkheden.

### Wat is de procedure?

- U heeft een probleem aan uw voeten of met lopen. Het is mogelijk dat u daarmee naar de huisarts gaat en een verwijzing krijgt. U kunt echter ook zonder verwijzing bij ons terecht.
- Tijdens de eerste afspraak bespreken we uitgebreid de aard van uw voetprobleem. We doen een aanvullend voetonderzoek en kijken indien nodig ook naar uw knieën, heupen en rug. Voetproblemen geven vaak een probleem bij het lopen. Daarom kijken we uitgebreid naar hoe u loopt en doen zo nodig aanvullende gangbeeldmetingen. Op basis van de bevindingen bespreken we met u de mogelijkheden om uw klacht op te lossen. We nemen de maten van uw voeten en maken de benodigde voetafdrukken.
- We kunnen gelijk beginnen met het maken van uw steunzolen. Meestal zijn de steunzolen binnen twee weken voor u klaar.
- Tijdens de tweede afspraak leveren wij u de steunzolen. We controleren of de zolen goed in uw schoenen passen én beoordelen weer uw gangbeeld om te beoordelen of de zolen het gewenste effect geven. Ook instrueren we u over het inlopen en het dragen van de steunzolen. Zo weten we zeker dat u tevreden naar buiten loopt.

- De factuur rekent u bij het afleveren van de steunzolen bij ons af.
- Wij adviseren u om na één jaar een controleafspraak met ons te maken. Tijdens deze afspraak beoordelen we of de steunzolen nog effectief zijn of dat het raadzaam is om ze te vervangen.

### Vergoedingen

Zorgverzekeraars vergoeden vanuit de aanvullende verzekering (een gedeelte van) de kosten. Deze vergoeding moet u zelf regelen door uw factuur die u bij het afleveren ontvangt in te dienen bij uw zorgverzekeraar. De exacte informatie over de vergoeding vindt u in uw polisvoorwaarden en onze folder 'Vergoedingen'.

### Verstrekkingregels

Er zijn steunzolen voor specifieke doeleinden zoals sporten, werken en wandelen. De meeste zorgverzekeraars vergoeden één paar zolen per jaar. De regels verschillen echter per zorgverzekeraar en per aanvullend pakket. Indien gewenst kunt u een extra paar aanschaffen voor eigen rekening. Voor in werkschoenen gelden aanvullende regels, zie hiervoor het kader in deze folder of de folder over werkschoenen.

## Levertijd

Na de eerste afspraak gaan we direct aan de slag. U wilt immers snel weer klachtenvrij lopen. De levertijd van steunzolen is meestal 1 tot 2 weken na het opnemen van uw maten en het maken van de voetafdrukken.

## Wat zijn goede schoenen?

Steunzolen functioneren het best in goede schoenen. Waar moet u op letten bij de aanschaf? We hebben de belangrijkste kenmerken voor u op een rijtje gezet:

- De binnenzool moet vlak en bij voorkeur voorzien zijn van een uitneembaar voetbed.
- De hiel van de schoen moet hoog genoeg zijn, zodat u er niet uitglipt.
- De hielomsluiting moet stevig zijn en goed aansluiten.
- Een vetersluiting die de wreef goed omsluit heeft de voorkeur. Klittenband kan een alternatief zijn. Kies geen instappers!
- Neem niet te hoge hakken. Voor dames is de beste hakhoogte tussen de 2 en 3 cm. Voor heren is de hakhoogte maximaal 2 cm.
- Neem een schoen met een brede hak. Zo voorkomt u zwikken.
- Kies een model dat overeenkomt met de vorm van uw voet. De voorvoet en de tenen mogen niet knel zitten.
- U moet rekening houden met minimaal 1 cm extra lengte vanaf de grote teen. Uw voeten worden namelijk langer tijdens het lopen.
- Leer heeft de voorkeur. Leer ademt, rekt mee en gaat naar de voet staan. Ook laat leer transpiratievocht door.
- Heeft u reumatoïde artritis, diabetes mellitus of circulatiestoornissen? Neem dan schoenen zonder naad op het voorblad. Verder moeten deze schoenen van soepel leer zijn. De hakken en zolen moeten dempend zijn.

Heeft u vragen over het kiezen van de juiste schoenen? Wij adviseren u graag. Zo kiest u de juiste schoenen bij uw steunzolen.

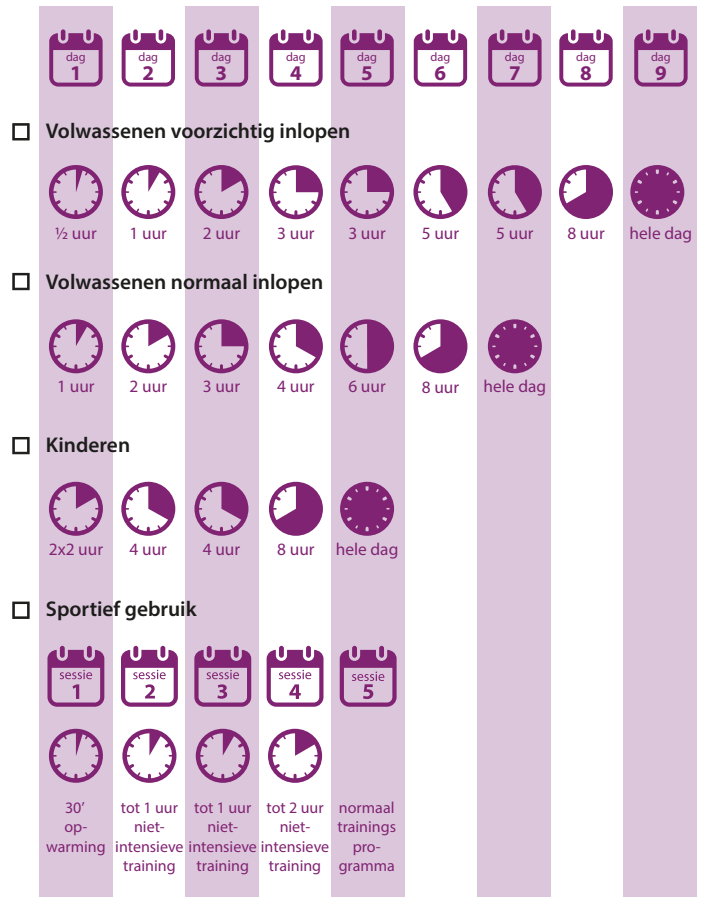
## Onderhoud

Het onderhoud van uw steunzolen is vrijwel nihil. Regelmatig 'luchten' is noodzakelijk zodat uw zolen 's morgens weer droog zijn als u ze aan doet. Leg uw zolen nooit op een verwarming om te drogen.

Let op: Draag nooit uw zelf aangeschafte steunzolen voor privé gebruik in veiligheidsschoenen. Hierdoor veranderen de eigenschappen van de veiligheidsschoen en vervalt het wettelijke CE-keurmerk. Is het noodzakelijk ook steunzolen in uw veiligheidsschoenen te dragen? In deze situatie moet volgens de meest recente Europese richtlijnen de veiligheidsschoen inclusief de steunzool gecertificeerd worden door de schoenfabrikant. Wij kunnen u hierin verder adviseren. Zie voor verdere informatie onze folder 'Werk- en veiligheidsschoenen'.

## Inlooptijd

Steunzolen kunnen in eerste instantie vreemd aanvoelen. U bent de correctie en het dragen ervan immers niet gewend. We raden dan ook een inlooptijd aan van ongeveer één week.



Heeft u toch nog problemen tijdens het inlopen? Ga dan een stap terug in het schema. Vervolgens houdt u twee dagen dezelfde draagtijd aan. Na ongeveer twee weken moet u gewend zijn aan de correctie. Hebt u na deze periode nog last? Neem dan contact met ons op voor een controleafspraak.

## Garantie

U krijgt drie maanden garantie op de pasvorm van uw steunzolen. Voor het materiaal geldt een garantietermijn van zes maanden. Normale slijtage en onzorgvuldig gebruik of ernstige veranderingen aan uw voeten vallen buiten deze garantie.

Goed om te weten: u bent altijd welkom als er iets mis is met uw steunzolen. Wij zoeken graag een oplossing. Ook al is de garantietermijn verstreken.

## Breed assortiment

Behalve steunzolen verstrekken de leden van Voetcentraal ook diverse andere hulpmiddelen. Vraag gerust naar de andere folders over deze producten en diensten.

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



Radewijnsstraat 8  
8022 BG Zwolle  
T 038 - 453 13 37  
info@kemerink.nl  
www.kemerink.nl



Zeestraat 93a  
2211 XD Noordwijkerhout  
T 0252 - 34 04 61  
info@kaptein-orthopedie.nl  
www.kaptein-orthopedie.nl



Cornelis van Uitgeeststraat 17  
1508 EG Zaandam  
T 075 - 628 12 57  
info@verweij-voetcentraal.nl  
www.verweij-voetcentraal.nl



Jan Vermeerlaan 253a  
4703 KW Roosendaal  
T 0165 - 53 61 24  
info@avanderlinden.nl  
www.avanderlinden.nl



Frijdastraat 45  
2288 EZ Rijswijk  
T 070 - 319 19 12  
info@robertschilte.nl  
www.robertschilte.nl



Johan van Oldenbarneveltlaan 16  
3445 AE Woerden  
T 0348 - 42 50 52  
info@graas.nl  
www.graas.nl

