vigo
ottobock.care

Contacteer ons

Maak een afspraak bij één van de VIGO vestigingen in jouw buurt. Onze zorgverstrekkers ontvangen je graag.
Ontdek alle vestigingen op **www.vigogroup.eu**

We werken steeds op afspraak zodat we voldoende tijd kunnen voorzien.
Maak een afspraak via **info@vigogroup.eu**

Ons aanbod



- Prothesen
- Orthesen
- Rolstoelen en mobiliteitshulpmiddelen
- Orthopedische schoenen
- Steunzolen



Onze unieke zorgtrajecten

- Kinderorthopedie
- Ouderenzorg
- Revalidatie
- Brandwonden
- Cerebrale parese
- Diabetesvoeten

info@vigogroup.eu | www.vigogroup.eu |

vigo
ottobock.care

De ‘juiste’ schoen
Met of zonder steunzolen



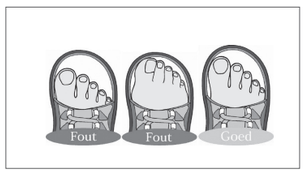
We geven u in dit foldertje enkele tips mee waarop u moet letten zodat uw steunzolen perfect passen in de juiste schoen. Zo krijgt u optimale steun van uw steunzolen

• de ‘juiste’ maat

- Controleer of uw schoenen zowel in de lengte als in de breedte de juiste maat zijn.
- Hou voldoende bewegingsruimte aan de tenen maar toch een vaste omsluiting ter hoogte van de hiel.

TIP voor de lengte:
1,5cm langer dan uw voetlengte.

TIP voor de breedte:
ga voor een merk met verschillende breedtematen
G= standaard
H= breder
K= extra breed



• een ‘goede’ sluiting

Laat instekers liggen en kies voor een schoen met veter- of velcrosluiting.
Sluit deze altijd mooi aan voor voldoende steun.



voor schoenen met steunzolen



• uitneembare binnenzool

Zorg ervoor dat u de binnenzolen kan vervangen door uw steunzolen. Op deze manier is er steeds voldoende ruimte. Een maat groter is geen oplossing.

voor schoenen met & zonder steunzolen



• stevige contrefort

Kies voor een schoen die achteraan gesloten is. Deze achterzijde moet nauwelijks induwbaar zijn. Op deze manier wordt uw voet mooi omsloten.

• plooien op ‘juiste’ plaats

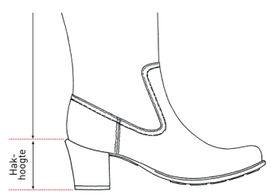
De schoen mag enkel plooien ter hoogte van de tenen. Zo krijg je een mooie afwikkeling van de voet. Het is dus niet de bedoeling dat de schoen helemaal buigzaam is. Een (te) slappe schoen geeft geen of amper correctie.



• ‘juiste’ hakhoogte: max. 3cm

Ergonomisch gezien is het gezond om een kleine hakhoogte te hebben. Zorg dat de hak breed genoeg is en nooit hoger dan 3cm.

TIP: 3cm = 2 vingers hoog



• ‘voldoende’ stevig

Een steunzool kan nooit de correctie van uw voet helemaal alleen dragen. Daarom zijn stevige schoenen zeer belangrijk. Een schoen mag dus zeker niet dezelfde (draai)beweging als van een dweil toelaten. Een kleine torsie ter hoogte van de tenen is dan wel weer positief voor de afrol.



• • conclusie

1. Bij het dragen van steunzolen is de combinatie met een passende schoen zeer belangrijk.
2. Neem uw steunzolen mee bij het kopen van uw schoenen.
3. Goede schoenen hoeven niet altijd duur te zijn.
4. Steunzolen zijn niet langer een beperking bij het dragen van modieuze schoenen. Veel merken maken schoenen specifiek voor de combinatie met steunzolen.
5. Al deze tips gelden ook voor goede schoenen ZONDER steunzolen.