



Hindenhoeck 17, 8172 AC Vaassen, 06 - 5349 3718, info@feetforward2.nl, www.feetforward2.nl

Gebruikersinformatie teenorthesen

Teenorthesen

Teenorthesen komt van 'orthesiologie' wat onder andere het ontlasten van drukplekken betekent. Ook worden teenorthesen ingezet bij bijvoorbeeld teenstandsafwijkingen zoals hamertenen die meestal erfelijk zijn. Daarnaast kunnen verkeerde schoenen tot vergroeiingen en afwijkingen leiden. Door het ouder worden ontstaan soms voetproblemen met onopgemerkte slijtage die op termijn kan leiden tot bijvoorbeeld een scheefgroeijende teen. Bij een bezoek aan de podoloog zal bij klachten eerst de achterliggende oorzaak van de aandoening beoordeeld worden. Zo worden pijn- en drukplekken onderzocht en wordt de beweeglijkheid van uw voetgewrichten getest. Dit geldt ook voor het beoordelen van (slijtage aan) uw (sport)schoenen. Bij sporten zoals voetballen en turnen komen stijve teengewrichten door een combinatie van schoen en voetbewegingen, vaker voor. Er zal worden gekeken of de achterliggende oorzaak kan worden opgelost bijvoorbeeld met een steunzool of een andere interventie – (tijdelijk) hulpmiddel. Daar waar dit niet kan, biedt een teenorthese op maat uitkomst.

Op maat

U heeft een of meerdere teenorthese(n) aangemeten gekregen. Een teenorthese wordt speciaal op uw voet gemaakt. De orthesefunctie is afhankelijk van uw klachten en wordt vaak gebruikt

- om een teenstandsafwijking te corrigeren;
- om verergering van de scheefstand te voorkomen. Hierbij kunt u denken aan een hamer- of klauwteen;
- bij tenen die over of onder elkaar liggen;
- om delen van de voet te beschermen of pijnlijke plekken te ontlasten, bijv. door een likdoorn drukvrij te leggen.

Een teenorthese:

- bestaat uit twee-componenten siliconen;
- kan in combinatie met een steunzool worden gedragen;
- hardt minimaal 24 uur uit;
- wordt nog even geslepen om het draagcomfort te optimaliseren;
- wordt per post naar u verstuurd.

Het uiteindelijke doel van de teenorthese is de voetafwikkeling te verbeteren.

Gebruik en gewenning

De teenorthese wordt overdag gedragen. 's Nachts heeft dit geen effect. De huid komt dan wel tot rust. In het begin voelt een teenorthese vaak onwennig. Om er aan te wennen, kunt u het beste de teenorthese niet meteen de hele dag dragen. Begin bijvoorbeeld eens met een uur (of eventueel korter). Daarna kunt u elke dag een uur toevoegen aan de draagtijd. Lukt dit nog niet, dan start u de dag erna met de draagtijd welke u goed verdroeg en houdt dit eerst nog enkele dagen vast. Zo bouwt u het langzamer maar toch steeds wat langer op.

KvK: 72168560 | IBAN: NL47 RABO 0331 3388 90 | BTW: NL001379863B22 | Relatienummer Stichting LOOP: 679 | Kabiz: 18104795481 | AGB-code praktijk: 90107663 | AGB-code zorgverlener: 90066776.





Hindenhoeck 17, 8172 AC Vaassen, 06 - 5349 3718, info@feetforward2.nl, www.feetforward2.nl

De orthese blijft het beste op zijn plaats als u er een sok en schoen omheen draagt. Zo bestaat de minste kans op schuiven, stuk gaan of verliezen. Mocht de orthese toch scheuren of er breekt een stukje af, bewaar dan de stukjes en neem contact op met ons. Soms behoort reparatie tot de mogelijkheden; in andere gevallen moet er een nieuwe worden gemaakt.

De orthese past maar op een manier tussen op uw te(e)n(en) en sluit volledig aan. Let er op bij het af doen dat u niet aan het siliconenmateriaal trekt. Hierdoor kan de orthese gaan scheuren. Siliconen is erg flexibel en sterk, maar slecht bestand tegen trekkrachten waardoor hij soms toch kapot kan gaan.

Uw teenorthese mag geen drukplekken, blaren of likdoorns veroorzaken. Vaak biedt het uitkomst de teenorthese eerst even met talkpoeder te behandelen alvorens u hem aandoet. Zo wordt het contact tussen de huid en het siliconenmateriaal verzacht.

Onderhoud en gebruiksduur

De orthese kunt u schoonmaken door deze met water en eventueel een beetje zeep onder de kraan af te spoelen en vervolgens met een doek af te drogen. Daarna legt u de teenorthese in een bakje met talkpoeder. De gebruiksduur van de orthese is mede afhankelijk van de zorgvuldigheid waarmee u deze gebruikt.

Preventie: goede schoen

Veel voet- en teen problemen kunnen vaak worden voorkomen door goede schoenen te kopen en te dragen. Maar wat is een goede schoen? Tenen moeten in schoenen vrij kunnen bewegen, ook in de hoogte. Smalle, krappe schoenen kunnen het gewricht van de grote teen zodanig beknellen dat er op termijn een pijnlijke ontsteking met zwelling ontstaat; soms met een kromgroeiende teen als gevolg. Draagt u ook zooltjes dan zijn deze het meest effectief als ze vlak in een schoen liggen. Schoenen met hoge hakken belasten de voorvoet en tenen extra en verplaatsen het lichaamsswaartepunt; prima voor een feestje of een beperkte draagtijd. Wat is dan de maximale hakhoogte is een veelgestelde vraag aan de podoloog? Ideaal voor dagelijks te dragen schoenen is een hakje van maximaal drie centimeter voor dames.

KvK: 72168560 | IBAN: NL47 RABO 0331 3388 90 | BTW: NL001379863B22 | Relatienummer Stichting LOOP: 679 | Kabiz: 18104795481 | AGB-code praktijk: 90107663 | AGB-code zorgverlener: 90066776.

