

- ✓ Sokken
 - Het beste is om in de orthese effen, gladde en niet te dikke sokken te dragen tot minimaal boven de enkel.
 - Randen, stiksels of geborduurde figuurtjes op de sokken kunnen afdrukken, irritatie en eventueel drukplekjes in de voet en het been veroorzaken.
 - Het kan in sommige gevallen prettig zijn om hoge sokken te dragen die om de bovenrand van de orthese omgeslagen worden. Dit zorgt voor een extra zachte laag.
 - De sok gladtrekken, zonder vouwen.

- ✓ Losmaken
 - Alle klittenbanden van de orthese open maken en terug plakken.
 - Het terug plakken van het klittenband zorgt ervoor dat deze bij het sluiten van de orthese gemakkelijk gepakt kunnen worden en niet door elkaar raken.
 - Daarnaast vermindert dit slijtage doordat het klittenband minder snel pluisjes van de kleding en haren kan opnemen.
 - Bij een vetersluiting worden de veters volledig losgemaakt.

- ✓ Aantrekken
 - De binnenschoen wordt goed geopend en met één hand vastgehouden. Zorg hierbij er ook voor dat uw kind een stabiele zithouding heeft.
 - De knie wordt gebogen en de voet zo ver mogelijk omhoog bewogen.
 - De hak wordt op het midden van de zool geplaatst en naar achteren geschoven.
 - Indien mogelijk de voorvoet supineren, dit wil zeggen de binnenkant van de voorvoet omhoog draaien. Hierdoor wordt beter zichtbaar of de hak van de voet goed beneden en achterin de orthese zit.

- ✓ Sluiten
 - De tong van de binnenschoen wordt onder het leer geschoven en dichtgemaakt.
 - Het is belangrijk dat de voet stevig op de plek wordt gehouden totdat de sluitingen goed dichtgemaakt zijn.
 - Bij klittenbandsluiting eerst het klittenband op de ronding van de wreef goed dichtmaken, dan de anderen op de voet.
 - De klittenbanden of veters kunnen beter iets te strak worden aangetrokken dan te los.
 - Een te losse sluiting veroorzaakt sneller schuiven waardoor klachten kunnen optreden.
 - Controleer of de voet op de goede plek zit, indien nodig opnieuw aantrekken.
 - Als laatste wordt het klittenband op het scheenbeen niet te strak vastgemaakt.
 - Een pink mag nog langs de huid en het klittenband geschoven kunnen worden.
 - Wanneer u de indruk krijgt dat de orthese te klein begint te worden, is het beter dit vroegtijdig te laten controleren. Liefst iets te vroeg dan te laat in verband met de productietijd.

Tips

- Bij het uitdoen de klittenbanden altijd sluiten, liefst overlappend.
- Indien nodig schoonmaken met een vochtig doekje, niet op of bij de verwarming laten drogen.
- Meest recente orthese bewaren als reserve, voor gebruik bij sport of als de kans op vies worden erg groot is bij bijvoorbeeld spelen in het bos.
- Alle nieuwe orthesen even inlopen en de draagduur opbouwen.
- Moet de orthese ter reparatie worden meegenomen? Denk er dan aan een ander paar schoenen mee te geven die zonder de orthese gedragen kunnen worden.
- Het kan fijn zijn de orthese uit te doen bij het spelen op de grond of bij het sporten, overleg dit met uw arts, fysiotherapeut of behandelaar.