

Adviezen voor gebruik van de inlegzolen

- ▶ Loop zoveel mogelijk op schoenen met daarin de inlegzolen.
- ▶ Een voorgevormde inlegzool in uw schoen haalt u eruit. De podoposturale inlegzolen moeten altijd op een vlakke onderlaag liggen.
- ▶ Voor een optimaal effect mag de hakhoogte niet meer dan 4 cm zijn.
- ▶ U kunt (spier)pijn krijgen nadat u begonnen bent met de inlegzolen. Dit komt doordat uw houding veranderd is. De pijn moet na twee weken over zijn, is dit niet het geval, dan moet u contact opnemen met uw behandelaar.

*Loop niet onnodig door met voet- of houdingsklachten!
Neem op tijd contact op met een podoposturaal therapeut.*



Voet- en houdingszorg

Stichting LOOP

Podoposturaal therapeuten hebben een post-hbo-opleiding gevolgd aan de Academie voor Podologie. Zij zijn aangesloten bij Stichting LOOP: het Landelijk Overkoepelend Orgaan voor de Podologie. Stichting LOOP behartigt de belangen van haar aangesloten therapeuten en bewaakt, borgt en verbetert de kwaliteit van de voet- en houdingszorg.



Waar vindt u goede zorg?

Voor het maken van een afspraak, vragen en/of achtergrondinformatie kunt u terecht bij een podoposturaal therapeut bij u in de buurt. Deze vindt u op de website van Stichting LOOP (www.loop.nl).

www.loop.nl

Een betere houding begint bij de voet

Podoposturaal therapeut



Podoposturaal
therapeut

AANGESLOTEN BIJ
STICHTING LOOP



Ga naar een podoposturaal therapeut wanneer u pijn hebt in uw rug, nek, voet of andere gewrichten of spieren.



Wat kunt u van een behandeling verwachten?

De podoposturaal therapeut begint de behandeling met een vraaggesprek, vraagt naar de voorgeschiedenis van uw klachten en wanneer deze optreden. Daarna volgt een onderzoek van nek, schouders, wervelkolom, bekken, benen en voeten. De onderlinge verschillen of scheefstand van het lichaam bij het lopen of staan worden nauwkeurig bekeken.

Na het onderzoek probeert de podoposturaal therapeut uw houding te veranderen door dunne stukjes kurk onder uw voeten te plaatsen. Om dit effect blijvend te maken, worden deze stukjes kurk in dunne inlegzolen verwerkt, deze draagt u in uw schoenen.

Deze zolen beïnvloeden uw houding. Daarom loopt u de hele dag, ook in huis, op uw schoenen met daarin deze zolen. Na vier tot zes weken komt u terug voor controle, dan wordt uw houding opnieuw beoordeeld. Indien nodig worden de zolen aangepast. Vaak heeft u na verloop van tijd de zolen niet meer nodig.

Worden uw behandelingen vergoed?

Vrijwel alle zorgverzekeraars vergoeden de behandeling vanuit de aanvullende verzekering. Raadpleeg de website van LOOP (www.loop.nl) of informeer bij uw ziektekostenverzekeraar naar de vergoeding voor podoposturale therapie.

Hebt u een verwijzing nodig?

U kunt met en zonder verwijzing van een (huis)arts naar een podoposturaal therapeut. Sommige verzekeraars vragen een verwijzing voordat ze de behandeling vergoeden. Wat voor u van toepassing is kunt u vinden op de website www.loop.nl of informeer hiernaar bij uw zorgverzekeraar.

Los van de vraag of verwijzing nodig is, werkt de podoposturaal therapeut graag samen met andere zorgverleners en zal hij in overleg met u een verslag voor uw huisarts verzorgen.

Wat is een podoposturaal therapeut?

De podoposturaal therapeut is een voet-houdingstherapeut die uw houding corrigeert met behulp van dunne inlegzolen onder uw voeten. De podoposturaal therapeut heeft een post-hbo-opleiding gevolgd en is aangesloten bij Stichting LOOP. Regelmatig worden bij- en nascholingen gevolgd om op de hoogte te blijven van de meest actuele ontwikkelingen.

Hebt u pijn bij lopen of bewegen?

Hebt u last van uw voeten, enkels, knieën, nek, rug, schouders, heupen of andere gewrichten en spieren? Dan is podoposturale therapie misschien iets voor u. De podoposturaal therapeut corrigeert uw houding met behulp van dunne inlegzolen. Misschien hebt u pijn in een gewricht of spier omdat u verkeerd staat en beweegt. Daarom bekijkt de podoposturaal therapeut uw hele lichaam om zo de mogelijke oorzaak van uw klacht op te zoeken.

Veelvoorkomende klachten waarmee u naar een podoposturaal therapeut kunt gaan, zijn:

- ▶ te hoge spierspanning, kramp
- ▶ blokkade in nek of rug
- ▶ hernia
- ▶ zenuwpijn
- ▶ migraine en andere hoofdpijnen
- ▶ schouder-, knie- en heupklachten
- ▶ artrose en andere slijtage
- ▶ slijmbeursontsteking

