

Waarom steunzolen?

Steunzolen? Dat heb ik toch niet nodig? Dat is toch alleen voor oude mensen? Waarom heb ik dan toch baat bij een steunzool? Ben ik daar nog niet veel te jong voor? In de volksmond worden steunzolen in één adem genoemd met een korset of steunkous. Alsof het alleen voor hele slechte voeten of ouderen wordt geadviseerd. Echter niets is minder waar. In principe heeft iedereen baat bij steunzolen. Het vergelijken met een goed matras is niet eens zo heel ver gezocht. U zou best heel goed op de grond kunnen slapen, maar een goed ondersteunend matras zorgt ervoor dat u een veel prettigere nachtrust heeft en uitgerust opstaat. Lopen op steunzolen zorgt ervoor dat u vele malen langer kunt lopen zonder dat u vermoed raakt of branderige voeten krijgt of veel erger pijnklachten ontwikkelt.

Het woord steunzool heeft iets negatiefs. Vooral in de jaren '60 en '70 werden ze veelal bij kinderen voorgeschreven tijdens de groeiperiode. Er werd onterecht verondersteld dat kindervoeten te zwak waren en daardoor extra gesteund dienden te worden. Inmiddels weten we beter en weten zelfs dat dit een averechts effect heeft. De voet heeft juist bewegelijk nodig om zich goed te kunnen ontwikkelen. Dat zorgt ervoor dat we tot op de dag van vandaag heel voorzichtig zijn bij kinderen in de groei. Ook wordt de steunzool vooral gerelateerd aan ouderen mensen, waar de voeten door de jaren heen slecht zijn geworden door artrose. Voor als we op een punt komen dat ons lichaam een beetje hulp nodig heeft om goed en probleemloos te kunnen functioneren.

Het materiaal en de techniek die vroeger werden gebruikt, zorgde ervoor dat de steunzolen veelal niet voldeden en zelfs als onprettig werden ervaren. Steunzolen waren vaak van aluminium of staal en de middelen om deze volledig op maat te maken waren niet direct voor handen. Inmiddels heeft de term steunzool ook een flinke vlucht genomen en zijn er enorm veel verschillende vormen en inzichten (*Orthopedische steunzool, podoloog, podotherapeut* enz.) met veelal wisselende resultaten. Daarnaast zijn er ook veel *prefab* of *Tellsell* producten te koop die niet speciaal voor uw specifieke voetproblematiek zijn ontwikkeld en daardoor niet geheel adequaat zijn in het oplossen van uw klachten. Een 'goede' steunzool mag nooit als onprettig worden ervaren en dient op korte termijn de klachten weg te nemen. Enige gewenning is logisch, maar pijn mogen ze nooit doen.

Zijn steunzolen dan niet slecht voor de spieren?

Wat wij veel horen is dat men denkt dat de voeten en spieren lui worden door het dragen van steunzolen. Worden mijn voeten dan niet te veel in de watten gelegd? Worden mijn voeten dan niet lui? Immers, de spieren passen zich aan naar wat van hun gevraagd wordt. Moet ik dan altijd op steunzolen blijven lopen? Kan ik dan nog wel zonder? Onze voeten krijgen dagelijks enorm veel krachten te verduren. Ondanks dat we in stevige schoenen lopen worden ze veelal overbelast. Nu kan de voet best een flink stootje hebben, maar er is een grens. Worden de voeten door het dragen van steunzolen dan net zoals bij kinderen lui? Het antwoord is letterlijk en eenduidig nee. Zelfs bij het dragen van steunzolen, wordt er nog steeds een enorme druk op de voeten en spieren gelegd. De voet moet zelf nog



enorm veel doen tijdens het lopen en staan. Het enige wat een steunzool kan voorkomen is dat de voeten niet nog verder overbelast raken. Tijdens het lopen vangen de voeten een veelvoud van ons lichaamsgewicht op. Bij rennen wordt die factor nog eens verhoogd. De voeten krijgen simpelweg net wat meer rust, maar nog meer dan genoeg te doen. Het magische woord is overbelasting. Iets wat de steunzool net even wat meer weten te voorkomen. Het onderscheid is dus vooral tussen kindervoeten, die nog volledig in ontwikkeling zijn, en de volwassen voet, die dagelijks flink wat te verduren krijgt.

Zoals gezegd: onze voeten zijn de basis, ongeacht het gewicht, onze leeftijd of ons beroep. Ze krijgen dus heel wat te voorduren tijdens ons dagelijks doen en laten. Nu kunnen onze voeten heel wat hebben en hebben zich ontwikkeld aan wat er van hen gevraagd wordt. Oorspronkelijk zijn de voeten letterlijk gemaakt om op blote voeten te lopen, echter door de jaren heen zijn de omstandigheden in de maatschappij en samenleving dusdanig veranderd, dat dit niet helaas meer zomaar mogelijk is. We zijn nu eenmaal gewend geraakt aan het dragen van schoenen die onze voeten steeds meer beschermen en in de watten leggen. Daarnaast zijn we gezegend met bepaalde voettypes die nu eenmaal aanleg hebben voor bepaalde voet- en pijnklachten. Afhankelijk van de intensiteit van ons doen en laten komen deze klachten steeds eerder naar voren. Nu zijn we snel gewend aan onze beperkingen en als we pijn hebben kunnen we daar snel diverse excuses voor bedenken. Een bezoek naar de dokter is veelal een laatste optie. Het gebeurt een ander, maar toch zeker niet bij mezelf. Echter het probleem bij veel pijnklachten is dat ze pas ontstaan als er al het één en ander is gebeurd in de voet. U bent dan feitelijk (letterlijk) een paar stappen te laat.

Waarom dan steunzolen van een orthopedisch schoenmaker?

Tegenwoordig zijn er enorm veel aanbieders van steunzolen. Enkele voorbeelden hebben we al eerder aangehaald, maar waarom dan toch steunzolen van een orthopedisch schoenmaker? Dit heeft vooral te maken met onze lange ervaring als orthopedisch schoenmaker. Wij als orthopedisch schoentechnici zien natuurlijk heel veel voetproblemen die in een gevorderd stadium zijn geraakt. Hierdoor komen wij als orthopedisch schoentechnici in beeld om die problemen in een orthopedische schoen zoveel mogelijk op te lossen. Je zou kunnen zeggen dat wij in de toekomst van een bepaald voetprobleem kunnen kijken. Wij zien steunzolen dan ook als een preventief hulpmiddel. Juist als de klachten zich alleen nog kenmerken als vermoeidheidsklachten, eeltvorming of lichte pijnklachten in de voorvoet, wreef, hiel of enkel. Steunzolen vervaardigd door de orthopedisch schoentechnici worden gemaakt volgens hetzelfde principe als de orthopedische schoenen. Ze worden dus letterlijk gedragen door onze jarenlange ervaring met de diverse voetafwijkingen en aandoeningen. Orthopedische steunzolen worden gemaakt door dé specialist op het gebied van de voet en schoen. Naast het maken van orthopedische schoenen, voor de meest ingewikkelde problemen, vervaardigen wij ook al jarenlang steunzolen. Daarnaast beperkingen wij ons niet alleen op de steunzolen, maar hebben veel verstand van verantwoord schoeisel en specialiseren ons op het gehele looppatroon en houding. Van al die knowhow plukt u de vruchten. En net als bij onze schoenen, zullen wij ook bij het adviseren van steunzolen net dat stapje verder gaan om te zorgen dat u nu, maar vooral ook straks pijn en probleemloos kunt lopen.

Uit welke materialen bestaan onze steunzolen en wat mag u verwachten?

Onze steunzolen worden volgens voetafdruk vervaardigd. Ze worden gemaakt van kurk en leder en het zijn meestal halve zolen. Het grootste voordeel is dat ze dan beter in uw huidige confectie schoenen passen. Dit heeft echter geen consequenties voor de functionaliteit van de zool. De steunzool biedt ondersteuning van de hiel en het lengtegewelf, gecombineerd met een voorvoetsteun. Zelfs als de klachten zich kenmerken in de voorvoet. De belangrijkste functie is een optimale drukverdeling van de voet, zodat plaatselijke drukplekken worden ontzien. Het steunen bij het doorzakken van de voet. En eventuele ontlasting van een hielspoor d.m.v. een uitsparing in de steunzool. Echter bij bepaalde voorvoet problemen kan er toch worden gekozen voor een verlenging van de zool d.m.v. polstermaterialen. Vooral als de voorvoet extreem gevoelig is of bij extreme puntbelasting. Dit vergt wel meer ruimte van de schoen. Een belangrijk punt is dat de steunzool pas optimaal functioneert in een schoen die voldoende steun en stabiliteit geeft, maar ook de juiste stand waarborgt. Vaak adviseren wij ook een combinatie van steunzolen met specifieke correcties van uw huidig schoeisel. Orthopedische steunzolen zijn geen podologische zolen. Beide zijn gebaseerd op een geheel andere denk- en werkwijze.

Vergoedingen

Steunzolen worden soms geheel en soms gedeeltelijk vergoed vanuit het aanvullende pakket (Het basispakket vergoed geen steunzolen). De uiteindelijke vergoeding is uiteraard afhankelijk van uw zorgverzekeraar en het gekozen pakket. U dient dit helaas zelf te declareren ten laste van uw aanvullende verzekering. Voor de hoogte van vergoeding bij uw zorgverzekering, kunt u het beste uw polisvoorwaarden doorlezen onder de rubriek "Hulpmiddelen". Of contact opnemen met uw zorgverzekeraar.

Afspraak en kosten.

Uw hoeft voor steunzolen **geen afspraak** te maken. De levertijd is maximaal 10 dagen en de kosten bedragen **€90,-** per paar, all in.