



## Siliconen-orthese

---

### Wat is een siliconen-orthese

Een siliconen-orthese (verder te noemen orthese) is een teenstuk of teenspalk om afwijkende teenstanden te corrigeren. Ook kunnen drukplekken tussen of op de tenen door een orthese worden ontlast.



Twee tenen met likdoorns omdat de toppen van de tenen op de grond drukken

---



Een orthese om de tenen te strekken waardoor de toppen drukvrij liggen

---

### Wanneer wordt een orthese gemaakt

- Ter correctie van een afwijkende stand van de tenen
- Ter bescherming van de tenen tegen de druk van de schoen
- Om pijnlijke plekken drukvrij te leggen (bijv. likdoorns)
- Voor behoud van een bepaalde teenstand na bijvoorbeeld een teenoperatie

### Behandeling

Indien de podotherapeut gedurende het onderzoek kiest voor het maken van een orthese, zal deze op maat worden gemaakt. In de meeste gevallen kan de patiënt de orthese direct meenemen.





## CENTRUM VOOR PODOTHERAPIE

### Verloop van de behandeling

Normaliter heeft men 2 weken nodig om aan een orthese te wennen. Bij pijnklachten (bijv. drukplekken) kunt u contact opnemen met de podotherapeut. Mogelijk dat de orthese geslepen of aangepast moet worden.

Het kan circa 3 tot 6 weken duren voordat de orthese resultaat oplevert. Indien na 6 weken de orthese niet het gewenste resultaat heeft, kunt u de praktijk bellen voor een controle-afspraak.



afwijkende teenstand



corrigerende orthese



de orthese

### Adviezen voor gebruik

- De orthese met 2 handen **zonder trekken** aan en uit doen
- De werking is het beste in combinatie met een dichte schoen
- De schoenen mogen, in combinatie met de orthese, niet knellen
- De orthese mag geen pijn doen
- Een gescheurde orthese kan meestal gerepareerd worden door de podotherapeut
- De orthese kan met gewone zeep gewassen worden
- De orthese kan 's nachts het best bewaard worden in een bakje met een beetje talkpoeder

### Schoenadvies

- Neem de orthese mee bij het kopen van schoenen
- Koop uw schoenen bij voorkeur 's middags
- Let bij het kopen van schoenen op:
  - verstelbare sluiting op de wreef (dit geeft stevigheid en voorkomt het naar voren glijden van de voet)
  - stevige hielpartij (contrefort)
  - buigzame onderzool, bij voorkeur van rubber
  - de schoen moet een goede pasvorm hebben in de lengte, breedte en teenhoogte
  - maximale hakhoogte van 3 cm

