

Mivozo B.V.  
Ondernemersweg 5a  
7451 PK Holten  
KvK: 98871137  
info@mivozo.nl  
www.mivozo.nl



# MIVOZO

TOTAL FOOT CARE

## INDRAAGSCHEMA STEUNZOLEN

Steunzolen kunnen in het begin even wennen zijn. De voeten vormen de basis van het lichaam en bij elke stap beïnvloedt de stand van de voet de houding en beweging van de gewrichten daarboven. Door het dragen van steunzolen verandert de belasting van de voet en het bewegingspatroon, waardoor spieren, gewrichten en structuren onder en rondom de voet zich moeten aanpassen aan deze nieuwe situatie.

Om dit aanpassingsproces zorgvuldig en comfortabel te laten verlopen en het risico op drukplekken en spierpijn te beperken, is het belangrijk de steunzolen geleidelijk en volgens onderstaand indraagschema te gebruiken. Daarnaast adviseren wij de voeten na het dragen van de steunzolen regelmatig te controleren op eventuele drukplekken.

	Steunzolen	Sportzolen
1e dag	3 uur	Thuis dragen
2e dag	4 uur	Kleine afstand
3e dag	5 uur	1/8e van normale afstand
4e dag	6 uur	1/4e van normale afstand
5e dag	7 uur	1/2e van normale afstand
6e dag	8 uur	3/4e van normale afstand
7e dag	Hele dag	Normale afstand

