



## FOLDER TEENORTHESE



### Wat is een orthese of teenstukje?

Een orthese, ook wel een teenstukje genoemd, is een hulpmiddel van siliconenmateriaal dat speciaal op maat wordt gemaakt om bepaalde voet- en teenproblemen aan te pakken. De orthese kan diverse functies hebben, zoals bescherming, correctie, preventie of consolidatie van bestaande afwijkingen. Voor de juiste pasvorm wordt een voetonderzoek uitgevoerd waarin de beweeglijkheid van de tenen wordt beoordeeld en schoenen worden geanalyseerd.

### Voordelen:

Ortheses kunnen veel voetproblemen verlichten en zijn een effectief hulpmiddel bij scheefgroeiende tenen of pijnlijke drukplekken. Ze zijn vaak ook te combineren met andere hulpmiddelen zoals steunzolen voor extra ondersteuning

### Toepassingen:

1. Bescherming:
  - o Tegen likdoorns, drukplekken of knobbels (zoals bij een hallux valgus).
2. Correctie:
  - o Voor scheefgroeiende tenen, hamer- of klauwtanen. De orthese kan de teenstand geleidelijk corrigeren.

### 3. Preventie:

- o Voorkomen van klachten bij beginnende afwijkingen zoals scheefgroeiende tenen.

### 4. Consolidatie:

- o Stabiliseren van de teenstand om verslechtering te voorkomen.

### Nazorg en Gebruik:

#### • Opbouw:

Begin met het dragen van de orthese gedurende korte periodes (bijvoorbeeld 2 uur per dag) en bouw dit geleidelijk op. Bij eenvoudige modellen is dit vaak niet nodig.

#### • Schoeisel:

Draag de orthese in dichte schoenen met voldoende ruimte. Bij het aanschaffen van nieuwe schoenen is het slim om de orthese mee te nemen.

#### • Reiniging:

Dagelijks schoonmaken met water en zeep, daarna afdrogen en eventueel inwrijven met talkpoeder. Bewaar de orthese op een koele plaats, uit de zon.

#### • Controle:

Controleer dagelijks op drukplekken, irritatie of roodheid. Bij klachten of pijn dient de orthese niet meer te worden gedragen en is een afspraak met een pedicure aanbevolen.

