Plantillas Terapéuticas

Las plantillas terapéuticas se *usan siempre con zapatos con cordones o velcro* para sujetarlas al pie.
Las plantillas pueden utilizarse en diferentes pares de zapatos con cordones o velcro.
Los zapatos y las plantillas se usan al levantarse y salir de la cama.
Los zapatos y las plantillas se *usan siempre con medias o calcetines sin costuras.*
Siempre siga las instrucciones específicas brindadas por su médico y especialista.

¿Para qué sirve?

Dependiendo de su condición, la plantilla puede estar diseñada para:

- Proporcionar el apoyo necesario para los pies.
- Aliviar el dolor.
- Redistribuir la presión.
- Corregir la mala alineación de sus pies.
- Proporcionar un equilibrio correcto de la presión sobre los pie
-

Programa de Adaptación y Uso

¡Retire completamente las medias/calcetines y los zapatos, y examine sus pies y piernas cada vez que se ponga los zapatos y las plantillas! Utilizar un espejo puede ser útil si tiene dificultades para ver alguna zona del pie o la pierna. Cualquier zona enrojecida debería desaparecer al cabo de 10-15 minutos. Si las marcas no desaparecen transcurridos 10-15 minutos, o si observa marcas de color rojo intenso, ampollas o hematomas, póngase en contacto con su médico inmediatamente. Si tiene alguna duda o inquietud, no utilice los zapatos y plantillas hasta que haya consultado a su médico.

Utilice el siguiente programa de " adaptación " para dar tiempo a sus pies a que se acostumbren a las nuevas presiones y exigencias de sus nuevas plantillas.

Día 1 – Usar zapatos y plantillas por 1 h.
Día 2 – Usar zapatos y plantillas por 2 h.
Día 3 – Usar zapatos y plantillas por 3 h.
Día 4 – Usar zapatos y plantillas por 4 h.
Día 5 – Usar zapatos y plantillas por 5 h.
Día 6 – Usar zapatos y plantillas por 6 h.
Día 7 – Usar zapatos y plantillas por 7 h.
Día 8 – Usar zapatos y plantillas por 8 h.
Día 9 – Usar zapatos y plantillas por 9 h.
** Continúe aumentando 1 hora cada día hasta conseguir su objetivo de uso. Este proceso suele durar al menos dos semanas

Precauciones

Antes de utilizar sus zapatos y plantillas, es importante comprobar los siguientes puntos:

- Asegúrese de que los zapatos y las plantillas están *limpios y secos*.
- Compruebe que no haya roturas, bordes ásperos ni zonas desgastadas en los zapatos o en las plantillas.
- Asegúrese de que no hay objetos extraños en el zapato y de que la plantilla está bien introducida.
- Asegúrese de que su piel esté *limpia y seca.*
- Examine la piel de sus pies y piernas y compruebe que no presenta enrojecimiento anormal, ampollas o llagas ***después de cada uso***. Preste especial atención a las zonas entre los dedos y la planta del pie. Utilizar un espejo puede ser útil si tiene dificultades para ver alguna zona del pie o la pierna.
- Los zapatos y las plantillas están diseñados para ser usados *siempre* con medias o calcetines sin costuras.
- Limpie su dispositivo con agua y jabón hipoalergénico. ***No*** lo sumerja en agua.

** Si le surgen dudas o inquietudes, ***póngase en contacto con su médico antes de utilizar las plantillas***.

Cómo colocarse los zapatos y las plantillas.

Póngase medias o calcetines limpios y secos. Asegúrese de que el talón de las medias o calcetines cubre el talón del pie y no tiene arrugas. Introduzca los pies en los zapatos sobre las plantillas. Abroche los zapatos cómodamente. No apriete demasiado las correas o cordones.