Plantillas Ortopédicas a medida

Las plantillas ortopédicas a medida se llevan ***siempre en zapatos con cordones o con cierre de velcro*** para sujetarlas al pie.Las plantillas ortopédicas a medida pueden ser usadas en diferentes pares de zapatos con cordones o cierres de velcro. Los zapatos y las plantillas ortopédicas se llevan cuando usted este de pie y fuera de la cama.

Los zapatos y las plantillas ortopédicas a medida se llevan ***siempre con medias o calcetines sin costuras***. Siga siempre las instrucciones específicas de su médico y especialista.

¿Para qué sirven?

Dependiendo de su condición, las plantillas pueden estar diseñadas para:

Proporcionar el apoyo necesario a sus pies.
Ofrecer alivio del dolor.
Redistribuir las presiones.
Ayudar a corregir la mala alineación de los pies.
Proporcionar el equilibrio correcto de las presiones en los pies.

Programa de Adaptación y Uso

¡Retírese completamente las medias/calcetines y los zapatos, y examine sus pies y piernas después de haber usado los zapatos y las plantillas ortopédicas a medida ***siempre***! Utilizar un espejo puede ser útil si tiene dificultades para ver alguna zona en su pie o pierna. Las zonas enrojecidas deberían 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 preocupación, no se ponga los zapatos ni las plantillas ortopédicas a medida hasta que haya consultado a su médico.

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

Día 1 – Usar los zapatos y plantillas durante 1 hora.
Día 2 – Usar los zapatos y las plantillas durante 2 h.
Día 3 – Usar los zapatos y las plantillas durante 3 h.
Día 4 – Usar los zapatos y las plantillas durante 4 h.
Día 5 – Usar los zapatos y plantillas durante 5 h.
Día 6 – Usar los zapatos y plantillas durante 6 h.
Día 7 – Usar los zapatos y plantillas durante 7 h.
Día 8 – Usar los zapatos y plantillas durante 8 h.
Día 9 – Usar los zapatos y plantillas durante 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 los zapatos y las plantillas ortopédicas a medida, es importante comprobar los siguientes detalles:

Asegúrese de que el calzado y las plantillas ortopédicas estén ***limpios y secos.***

Asegúrese de que no haya roturas, bordes ásperos o zonas desgastadas en el calzado o en las plantillas ortopédicas.

Asegúrese de que no hay objetos extraños en el zapato y de que las plantillas ortopédicas estén bien colocadas.

Asegúrese de que su piel este ***limpia y seca.***

Examine la piel de sus pies y piernas y busque enrojecimientos anormales, ampollas o llagas ***luego 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 de la pierna.

Los zapatos y las plantillas ortopédicas a medida están diseñados para llevarlos siempre con medias o

Limpie sus plantillas ortopédicas con agua y jabón neutro. Frote suavemente con un paño de tela. Enjuague con agua tibia y seque. ***¡No las acerque al calor ni las meta en la secadora!*** Dejar reposar toda la noche y secar al aire. También puede utilizar toallitas con alcohol o desinfectante de manos para limpiar la cubierta superior de las plantillas ortopédicas.

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

Cómo colocar los zapatos y las plantillas.

Póngase una media o calcetín limpio y seco. Asegúrese de que el talón de la media o del calcetín este por encima del talón del pie y sin arrugas. Introduzca los pies en los zapatos sobre las plantillas ortopédicas. Abróchese los zapatos cómodamente**. No apriete demasiado** las correas o los cordones.