

Instrucciones de uso y cuidado para zapatos ortopédicos y plantillas Ortopédicas

Orthopedic Shoes & Foot Orthotics



Utilice la cámara de su teléfono para escanear este código QR y siga las instrucciones del vídeo.

Información básica

► Siga el vídeo para mejores resultados

- Antes de ponerse los zapatos, asegúrese de que no haya caído nada dentro.
- Lleve siempre calcetines con sus zapatos ortopédicos.
- Las plantillas ortopédicas se pueden quitar para limpiarlas, pero asegúrese de volver a colocarlas antes de ponerse los zapatos. Cuando vuelva a colocar las plantillas ortopédicas, asegúrese de que queden planas en los zapatos y no se curven en la puntera.

CONSEJO ÚTIL - Revise sus pies todos los días. Si le duelen los pies o si ve una mancha roja que persiste más de 15 minutos después de quitarse los zapatos, podría significar que hay demasiada presión. Si este es el caso, deje de usar esos zapatos, tome una foto de la mancha roja y comuníquese con nuestro consultorio de inmediato.

Instrucciones de limpieza

Si las plantillas ortopédicas se ensucian, retírelas del calzado y límpielas con jabón y agua tibia. Las plantillas ortopédicas deben estar completamente secas antes de volver a colocarlas en el calzado. Si se derraman fluidos corporales sobre las plantillas ortopédicas, puede utilizar alcohol isopropílico para desinfectarlas.

Calendario de adaptación

Por lo general, recomendamos un periodo de adaptación gradual. Las plantillas ortopédicas pueden cambiar su forma de caminar y, en ocasiones, el cuerpo necesita tiempo para adaptarse. Recomendamos un periodo de adaptación gradual para poder detectar y solucionar cualquier problema de inmediato. Recomendamos llevar los zapatos solo durante 1 hora el primer día. A continuación, añada 1 hora cada día hasta que los lleve todo el tiempo. Asegúrese de revisar la piel cada dos horas mientras se acostumbra a los zapatos. Un programa típico de adaptación podría ser el siguiente:

Día 1	Día 2	Día 3	Día 4	Día 5	Día 6	Día 7
1 hora	2 horas	3 horas	4 horas	5 horas	6 horas	Uso a tiempo completo