

Instrucciones de uso y cuidado de las plantillas ortopédicas

Personalizadas

Custom 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

- Retire la plantilla que se encuentra actualmente en sus zapatos. Esto le permitirá tener más espacio en los zapatos. Si no hay plantilla, es probable que las plantillas ortopédicas no quepan en esos zapatos.
- Coloque las plantillas ortopédicas en sus zapatos. Al colocarlas, asegúrese de que queden planas en los zapatos y no se curven en la puntera.
- No podrá usar sus plantillas ortopédicas con todos los zapatos. Estos son algunos zapatos que no son compatibles con las plantillas ortopédicas: mocasines, zapatos planos, botas vaqueras, tacones, sandalias, Crocs y zapatos de perfil bajo (como los zapatos minimalistas).
- Mantenga sus plantillas alejadas de fuentes de calor.

CONSEJO ÚTIL - Revise sus pies todos los días. Si le duele el pie 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 las plantillas ortopédicas, 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 usarlas solo durante 1 hora el primer día. A continuación, añada 1 hora cada día hasta que las lleve puestas 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