

RECOMENDACIONES Y GUIA DE USO DE PLANTILLAS ORTOPODOLÓGICAS

Nuestras Ortesis Plantares Funcionales son dispositivos ortopodológicos diseñados y confeccionados a la medida de sus pies, es decir, se trata de un tratamiento personalizado cuyo objetivo es disminuir o eliminar su proceso doloroso en la extremidad inferior: pie, tobillo, rodilla, cadera y columna lumbar, además de equilibrar las distintas deformidades podológicas que puedan estar relacionadas con su motivo de consulta. Sus plantillas ortopodológicas están diseñadas y realizadas con los últimos avances a nivel mundial en relación a la tecnología de materiales y sistemas informáticos que reproducen de forma exacta el aspecto y forma de sus pies.

A la hora de iniciar el uso de dicho tratamiento se han de tener en cuenta diversos conceptos que le detallamos a continuación:

1. **ADAPTACION:** Ha de ser progresiva y entendemos como adaptación primaria los 7-10 primeros días en los que el sistema músculo-esquelético va tomando conciencia de los cambios que estamos aplicando con el tratamiento. Por ello, nuestra fórmula de adaptación es la siguiente:

- 1er día será una toma de contacto con tan sólo 3 horas de duración del tratamiento.
- 2º día sólo deberá llevar las plantillas mediodía (por ejemplo desde el momento de levantarse por la mañana hasta después de comer)
- A partir del 3er día ya deberá llevar las plantillas durante todo el día continuamente. La adaptación secundaria o final será a los 45 días de llevar el tratamiento a diario (momento en el cual realizamos la primera valoración telefónicamente)
- Para realizar cualquier práctica deportiva y/o recreativa con sus plantillas deberá de llevarlas previamente 1 semana en su vida diaria.

2. **HIGIENE/LIMPIEZA:** No es aconsejable utilizar las plantillas en contacto directo con la piel, use siempre calcetines o bien forre la plantilla con un "pinky" de algodón 100%. La limpieza de sus plantillas es demanda del paciente pueden limpiarse con toallitas de bebé. NUNCA lavar las plantillas en la lavadora ni ponerlas en remojo ya que perdería sus propiedades. Así mismo NUNCA ha de acercarse a fuentes de calor como estufas o secadores porque se deformarían perdiendo su forma original. Se recomienda, en caso de hipersudoración el spray de calzado Akileine el cual puede utilizarse sobre las plantillas dando un efecto desodorante a las mismas. Podrá adquirirlo en nuestra clínica.



3. **REVISIONES:** La vida media efectiva de sus plantillas oscila entre 12 y 18 meses, siendo necesario cambiarlas cuando éstas pierdan su funcionalidad ya que podría reaparecer la patología inicial por la cual usted consultó, para ello deberá acudir a consulta para revisión/exploración que pueda constatar la deformidad e ineffectividad de sus ortesis plantares, momento en el cual se recomienda el cambio de las mismas. Nosotros le recordaremos a los 14-15 meses de instauración del tratamiento para que pueda programar su visita a consulta para revisión de plantillas.

4. **CALZADO:** Factor muy importante para el correcto funcionamiento de las plantillas. Las características principales se basan en seleccionar un zapato que dé buena cabida a las plantillas recomendando siempre calzado con interior desmontable para tal fin. No siendo necesario cambiar a una talla superior siempre y cuando el pie goce de libertad de movimiento con la plantilla instaurada en el interior del calzado. Por ello siempre recomendamos comprar el nuevo calzado probándolo con las plantillas que le hemos confeccionado puestas en el calzado nuevo a adquirir.