

ORTHÈSES PLANTAIRES Recommandations spécifiques

Lors du rendez-vous de livraison de vos nouvelles orthèses plantaires, nous avons procédé à l'essayage et à l'ajustement de celles-ci. Pour la plupart des gens, le port de nouvelles orthèses requière une adaptation, car certains inconforts pourraient être ressentis. Afin de les atténuer, il est recommandé d'utiliser la méthode du port progressif :

Première journée : porter les orthèses environ deux à trois heures.

Journées suivantes : ajouter une heure par jour jusqu'à ce que vous soyez capable de les porter toute une journée.

Il est normal de ressentir de nouvelles tensions musculaires et/ou des inconforts articulaires. Il vous faudra une période d'adaptation variant de 2 à 4 semaines. Si des inconforts persistent après cette période, veuillez prendre un rendez-vous de suivi avec votre orthésiste.

Vous avez droit à des ajustements sans frais sur vos orthèses pour une période de 6 mois après la prise de possession.

Installation

Avant d'insérer les orthèses dans vos chaussures, retirer les fausses semelles afin de créer un volume suffisant et une base stable pour accueillir celles-ci.

Avec votre main, assurez-vous que le devant de l'orthèse ne soit pas replié sur lui-même et que le talon soit bien reculé au maximum dans la chaussure.

L'achat de chaussure d'une pointure plus grande n'est pas nécessaire. Assurez-vous d'avoir une chaussure confortable, profonde (avec une fausse semelle amovible), de la bonne largeur et de la bonne longueur.



Entretien

Ne pas immerger les orthèses dans l'eau; lavez-les plutôt avec un linge humide et un savon doux.

Si vous transpirez beaucoup, il est préférable de sortir les orthèses des chaussures le soir pour les faire sécher à l'air libre.

Évitez toutes sources de chaleur qui risqueraient d'endommager vos orthèses (calorifère, voiture l'été, séchoir ... etc.)

Durée de vie

La durée de vie des orthèses est relative à chaque patient puisqu'elle peut être influencée par le poids, les activités, le travail, etc. Il est donc conseillé de faire un suivi avec votre orthésiste à chaque année pour vérifier l'état de vos orthèses ainsi que la condition de vos pieds. Nous vous suggérons de vérifier avec vos assurances à quelle fréquence elles couvrent le remplacement des orthèses plantaires. Il est possible que celles-ci couvrent une deuxième paire.

Informations supplémentaires

Chez Laboratoire EVO, nous offrons un service spécialisé pour déterminer quel type d'orthèse plantaire conviendrait le mieux à vos activités de la vie quotidienne ainsi qu'à vos activités sportives.

Sherbrooke, Est
360, rue Galt Est, bur. 320,
Sherbrooke (Québec) J1G 1X9
T: 819 340-1234
info@laboratoireevo.com

Granby
459, rue Principale,
Granby (Québec) J2G 2W9
T: 450 777-3221
info@laboratoireevo.com

Evo Orthopédie Technique
1851, rue Sherbrooke E, bur.401,
Montréal (Québec) H2K 4L5
T: 438 386-6966
montreal@laboratoireevo.com

Sherbrooke, Ouest
21, boulevard J.-A.-Bombardier
Sherbrooke (Québec) J1L 0H8
T: 819 340-1234
info@laboratoireevo.com

Lac-Mégantic
6250, rue Salaberry,
Lac Mégantic (Québec) G6B 1H8
T: 819 340-1234
info@laboratoireevo.com