

## Indlægssåler

### Har du fået indlægssåler, så vær opmærksom på

- at det er aftalt, at de er lavet i 2 etaper, så derfor er de først færdige, når du har været til endnu en tilretning på klinikken
- at anvende dem så meget som muligt
- at du skal skrive status på [info@vasegårdensklinikker.dk](mailto:info@vasegårdensklinikker.dk) om 14 dage, men før ved gentagne gener
- at de skal kontrolleres ved aftalt dato
- at følge op på den anden behandling, du har fået anbefalet

### Vedligehold

- at de skal lufttørre helst dagligt – aldrig på radiator
- at de rengøres ved at børste dem med en stiv børste
- at de ikke holder af vand, men de kan en sjælden gang rengøres med tekstilrens og herefter skylles efter med koldt vand

### Fremadrettet

- at anvende dem som aftalt
- ikke at anvende dem, hvis de generer – send mail på [info@vasegårdensklinikker.dk](mailto:info@vasegårdensklinikker.dk)
- at de "arbejder sammen" med dit fodtøj, så flytter du dem til fodtøj med andre egenskaber, så ændres effekten
- at de kan genere, hvis du flytter dem til en sko med anden læst – book til tilretning
- at deres effekt påvirkes, hvis dit fodtøj er slidt
- at de har begrænset levetid afhængig af aktivitetsniveau og belastning (ca. et år)
- at de kan begynde at genere, hvis dit barns fod vokser, så de ikke længere passer
- at, der ved en skade, ændret status eller sygdom kan blive behov for at tilrette dem igen

Indlægssåler er ikke alene om at fjerne dine gener/smerter. Det er din viden og din bevidsthed omkring dit fodtøjs egenskaber, dine daglige vaner, din teknik, din opvarmning, dine styrke-, stræk- og mobilitetsøvelser, der samlet gør hele forskellen. Helheden er altafgørende for dit resultat. Dine gener/smerter kan også kræve lokalbehandling, før de forsvinder helt.

God fornøjelse med dine indlægssåler 😊