

BIKEFITTING



Wielrenzolen

Een zool is nooit zomaar een zool, vaak wordt er aan zolen gedacht als men klachten heeft in de voet, de voet is immers de basis voor het functioneren van het lichaam op de fiets. Een zool kan dienen om uw voetproblemen tijdens het fietsen op te lossen, maar men kan ook een zool kiezen om de prestatie te verbeteren.

Om de werking van zolen beter te kunnen begrijpen moeten we eerst wat meer weten over de voet. De menselijke voet en enkel is een ingewikkelde samenstelling van 26 botjes, 33 gewrichten en meer dan 100 spieren, pezen en ligamenten. Daarbij komt nog dat de lengte van de botjes niet alleen per persoon maar ook nog eens per voet kunnen verschillen. Met als gevolg dat de gewrichtjes ook niet allemaal op dezelfde plaats/hoogte zitten. Hierdoor komt het vaak voor dat bijvoorbeeld een lengte voetmaat 41 de gewrichtjes op een andere positie liggen dan bij een andere voet. Vergelijk uw voeten maar eens met iemand anders die ook dezelfde voetmaat heeft, diegene heeft bijv. langere of kortere tenen, wat als gevolg heeft dat de gewrichtjes op een iets andere plaats zitten waardoor de zool dus ook iets verandert. Daarnaast hebben we nog de verschillende voettypes, holvoet, platvoetWelke allemaal een andere ondersteuning nodig hebben.

Standaard ondersteunende zool, Corrigerende zool of een Custom made zool?

Er zijn verschillende wielrenzolen op de markt. Wij als InsolePlus bieden u hierin verschillende mogelijkheden en helpen u op weg om hierin een juiste keuze te maken.

Ondersteunende zool,

Een goede ondersteunende zool is een zool die de hele voet ondersteund in zijn natuurlijke houding, vaak van een wat zachter materiaal zodat er geen drukplekken ontstaan.

Deze zool is vooral comfortabel. Wanneer men deze zool bijvoorbeeld aanschaft voor een vermoeide voet kan deze zool prima zijn werk doen, en zitten vaak vele malen beter dan de oorspronkelijke zool van de schoen. Echter dient de standaard zool wel geschikt te zijn voor uw voetype en voor uw voetmaat. Wanneer er in een ondersteunende zool een aanpassing wordt gedaan bijvoorbeeld een verhoging of versteviging praten we niet meer over een ondersteunende zool maar een corrigerende zool.

Corrigerende zool.

Een corrigerende zool zal zoals de naam al zegt de voet corrigeren, dit is bijvoorbeeld nodig bij een stekende pijn in de voorvoet, slapende voet, tintelingen enz..... dit wordt veelal veroorzaakt door een zenuwbeklemming. Het is dan de bedoeling dat de vorm van de zool het gewricht zo gaan beïnvloeden dat de beklemming wordt opgeheven. Echter zitten er in de voet 33 gewrichten en is het een puzzel om erachter te komen welk gewricht de veroorzaker is van de pijn. En wanneer de oorzaak is gevonden moet bepaald worden hoe dit probleem opgelost moet worden, tenslotte wil je niet de hele voet corrigeren maar alleen de oorzaak opheffen. Bij de meeste standaardzolen kiest men ervoor om een algemene brede correctie toe te passen welke prima werkt. Echter dient de correctie dan wel op de juiste plaats te zitten, anders worden de gewrichten in de voet verkeerd belast en ontstaan daar na verloop van tijd weer andere problemen.

Het is daarom dat InsolePlus voor een aantal specifieke voetklachten een aantal standaard carbon zolen heeft ontwikkelt "InsolePlus In Controle Carbon" met een podologisch verantwoord voetbed, dit houdt in dat er voor verschillende voetklachten ook verschillende carbon zolen zijn ontworpen en dat deze zolen per schoenmaat geleverd worden. Verder zijn deze zolen evt. nog door verwarming +/- 80 gr een klein beetje aan te passen.

Ons parade paardje is de "InsolePlus Innovation Carbon" met een optimaal gepositioneerde carbonplaat en uitsparing voor het drukvrij leggen van de plantaire fascie. Door deze uitsparing in combinatie met het polster materiaal heeft met zelfs met een maximale druk een minimale belasting.

Door het dragen van deze inlegzool tijdens het fietsen blijft de voet totaal ontspannen en zorgen de zolen voor het betere overbrengen van de kracht op het pedaal en worden uw prestaties geoptimaliseerd.

Custom made zolen

De beste zooloplossing is de geheel op maat gemaakte zool, welke niet alleen de gehele voet ondersteunt (dus geen drukplekken), de voet stuurt (voor een optimale krachtsoverbrenging naar de pedalen) en op de juiste plek corrigeert en dan ook nog eens zo dun is dat hij in elke wielrenschoen past.

Het aanmeten van custome made zolen.

Belangrijk bij het aanmeten van custom made corrigerende zolen is het podologisch onderzoek, men moet n.l eerst vaststellen wat de oorzaak van de klacht is. Dit onderzoek bestaat uit een functie onderzoek van de voeten, het maken van een afdruk in schuimdoos, een voetscan, voetsdruk analyse evt. aangevuld met een echo en afhankelijk van de klacht is het misschien nodig om even naar de rug te kijken. Aan de hand van deze gegevens wordt er een zoolplan gemaakt en wordt de zool voor u vervaardigd. Na een week kan deze zool opgehaald worden. De zool is dan nog niet afgedekt zodat eventuele correcties kunnen worden aangepast of toegevoegd. Bij het afhalen van de zolen wordt u gevraagd om uw fietsschoenen, fietskleding en fiets mee te nemen zodat de zolen perfect in uw schoenen gemaakt kunnen worden en de zolen getest kunnen worden terwijl u fietst.

Want wil je de functie van de zool optimaal benutten dan moet er ook gekeken worden naar de afstelling van de schoenplaatjes, dit omdat afhankelijk van de correctie de positie op de fiets iets kan veranderen.

Voor als onze op maat gemaakte zolen geldt dat zij geheel of gedeeltelijk worden vergoed uit de aanvullende ziektekosten verzekering.



Maak een afspraak tel: 06 10253463



BIKEFITTING