



# **Gebruiksaanwijzing**

## Steunzolen

### Gebruiksaanwijzing

In deze gebruiksaanwijzing vindt u alles over het gebruik van uw Fusselastec steunzolen. Leest u deze gebruiksaanwijzing goed door voordat u de Fusselastec steunzolen gebruikt. We verzoeken u om uw klantnummer goed te bewaren (het klantnummer staat vermeld op de factuur). Dit klantnummer gebruikt u ook voor nabestellingen en eventuele vragen.

#### Waarschuwing vooraf!

**Ga niet vanaf het eerste moment direct hele dagen op de Fusselastec steunzolen lopen; maar bouw het langzaam op.**

Het is belangrijk dat u het gebruik van uw Fusselastec steunzolen rustig opbouwt. Wij adviseren u om in de gewenningsperiode vooral naar uw eigen gevoel te luisteren. Hoe snel de gewenning gaat, verschilt per persoon. De gewenningsperiode kan tot een paar weken duren. Als richtlijn adviseren wij:

- (1) Draag de steunzolen niet meteen de hele dag. Start de eerste dag met maximaal drie keer één uur ('s ochtends, 's middags en 's avonds).
- (2) Bouw het gebruik in de loop van de week geleidelijk op. U kunt de steunzolen bijvoorbeeld vier of vijf keer een uur dragen, of de hoeveelheid tijd dat u de steunzolen achter elkaar draagt langzaam vergroten.
- (3) Forceer de opbouw niet. Heeft u moeite met het wennen aan de steunzolen? Neem dan een of twee dagen rust. Probeer het daarna opnieuw.

Het dragen van de Fusselastec steunzolen kan tijdelijk voor spierpijn zorgen. Dit gaat in de regel vrij snel weer over.

#### Het klittenband op de steunzolen plakken en in de schoenen

- (1) Zorg dat de onderkant van de Fusselastec steunzool droog is. Dan blijft het klittenband beter plakken.
- (2) Pak het zwarte klittenband en plak dit op de onderkant van uw steunzool aan de kant van de hiel. Zie plaatje hieronder.



- (3) Pak vervolgens de schoenen die u als eerste wilt gebruiken. Zorg dat de hiel van uw schoen vuil- en stofvrij is. Dan blijft het klittenband beter plakken.
- (4) Pak een wit klittenbandje en plak dit op uw binnenzool aan de kant van de hiel, op ongeveer een halve centimeter afstand van de achterkant. Druk het klittenbandje stevig aan, zodat dit goed vastkleeft in de schoen.



- (5) Plaats de steunzool in de schoen zodat het zwarte en het witte klittenbandje op elkaar komen.

**Samengevat: De zwarte klittenbandjes zijn voor de onderkant van uw Fusselastec steunzool, de witte klittenbandjes zijn voor in uw schoenen (één klittenbandje per schoen).**

#### Wisselen van schoenen

Wilt u de steunzool in een andere schoen gebruiken? Verwijder dan voorzichtig de steunzool uit uw schoen. Houdt de binnenzool vast zodat u de steunzool makkelijk van de binnenzool kunt halen. Herhaal stap (3) t/m (5).

### Hoe plaats ik de Fusselastic in de schoen?

- (1) Kijk op de onderkant van het zooltje (op deze kant staat gegraveerde tekst). Op het zooltje voor uw linkerschoen staat een L en op het zooltje voor uw rechterschoen staat een R.



- (2) Leg het zooltje in uw schoen met de massage-pelot naar voren.



- (3) Zorg dat de grijze of paarse kant van de massage-pelot naar boven ligt en de bruine kant naar onder.



- (4) Positioneer het zooltje op ongeveer een halve centimeter afstand van de achterkant (hiel) van uw schoen. De Fusselastic komt niet helemaal tot de neus van uw schoen. Uw tenen liggen dus vrij.



Het kan zijn dat de Fusselastic steunzolen wat naar voren schuift als u uw schoen aantrekt. Dit voorkomt u door de steunzool eventjes met één vinger vast te houden tijdens het aantrekken.

Hoewel het onmogelijk is met andere steunzolen, is het zelfs mogelijk om Fusselastick steunzolen te dragen in hoge hakken.



### Welke kleur massage-pelot gebruik ik?

Afhankelijk van het type pakket, vindt u ofwel alleen grijze massage-pelotten aan, ofwel twee soorten in de kleuren grijs en paars. Beiden hebben een bruine onderkant.

De verschillende kleuren staan voor verschillende sterkten (diktes).

#### Grijs (normale dikte):



Deze massage-pelot is voor dagelijks gebruik en voor de gewenningsperiode. Gebruik de grijze massage-pelot tijdens de startperiode in al uw schoenen (dus ook laarzen, sport-, werk- en wandelschoenen).

#### Paars (extra dikte):



Heeft u bij het gebruik van de grijze pelot nog steeds veel last van druk op uw voorvoet? Dan kunt u eventueel overstappen op de paarse pelot. Met deze pelot wordt uw voorvoet extra ontlast.

U kunt het beste zelf proberen in welke schoenen u liever de grijze ofwel de paarse pelotten gebruikt.

**Let op: gebruik deze pelotten pas na twee tot drie maanden gebruik van de Fusselastick en nooit in het begin!**

Deze massage-pelot gebruikt u ook in wijdere schoenen (laarzen, sport-, werk- en wandelschoenen).

Probeer bij het dragen van hoge hakken uit welke van de twee diktes voor u het prettigst is.



### Hoe verwissel ik de massage-pelotten?

De massage-pelot zit vastgeklemd in het zooltje (de basisveer). Als u wilt wisselen tussen de grijze en de paarse pelot, haalt u de massage-pelot voorzichtig uit het zooltje en drukt u de andere massage-pelot erin.

#### Let op: Eerste keer wisselen

Als dit de eerste keer dat u de massage-pelot verwisselt? Dan gaat dit zwaarder dan normaal. Zorg dat er lucht tussen de pelot en het metaal komt. Doe dit bijvoorbeeld met uw nagel of een pincet. Let op: doe dit met beleid, anders kan de pelot scheuren. De volgende keer dat u de pelot verwisselt, is dit niet meer nodig.



Wisselen van massage-pelot

- (1) Pak de massage-pelot in het midden vast met uw duim bovenop.



- (2) Druk de massage-pelot een beetje in en trek hem voorzichtig uit het kliksysteem.



- (3) Pak de massage-pelot die u in het zooltje wilt hebben. Pak de massage-pelot in het midden van het kussentje vast met uw duim bovenop.



- (4) Druk de massage-pelot een beetje in en schuif hem voorzichtig in het kliksysteem.



- (5) Duw vervolgens de massage-pelot goed vast.

### Waar moet ik op letten als ik nieuwe schoenen ga kopen?

- (1) Pas de schoenen altijd met en zonder de steunzolen. De schoenen moeten in beide gevallen passen.
- (2) Kies bij voorkeur voor schoenen van soepel leer. Dit is beter voor uw voeten en hierin komt de werking van de Fusselastec het best tot zijn recht.
- (3) Draag bij voorkeur geen schoenen met een hak die hoger is dan 5 cm. Hiermee belast u uw voorvoet en de bal van uw voet.
- (4) Let op dat de schoen geen naden of riempjes heeft die uw voorvoet of de bal van uw voet afknellen. Met het gebruik van een steunzool is de kans dat dit gebeurt groter, omdat uw voet wat hoger in de schoen komt te zitten.
- (5) Let op dat de schoen goed om uw hak sluit. Is uw schoen toch wat te groot aan de achterkant? Plaats dan lederen antislip hielkussens in uw schoenen.
- (6) Het beste moment om schoenen te kopen is aan het eind van de middag. Uw voeten zetten in de loop van de dag wat uit.



### Extra tips voor nog meer comfort

#### Tip 1:

Voor meer comfort kunt u de Fusselastec steunzool onder de binnenzool van uw schoen leggen. Dit kan met binnenzolen die flexibel zijn en geen kurklaag en/of voetbed hebben. Heeft uw schoen geen binnenzool? Dan kunt u ook een inlegzooltje over de Fusselastec steunzool heen leggen.

#### Tip 2:

Draagt u pantykousjes in uw schoenen? Dan kan de Fusselastec steunzool glad aanvoelen. Vindt u dit vervelend, dan kunt u een inlegzooltje van badstof over de steunzool heen leggen.

### De Fusselastec steunzolen lopen nog niet lekker. Wat nu?

Ondanks de zorgvuldige werkwijze kan het gebeuren dat de Fusselastec steunzool niet aan uw verwachtingen voldoet. Mocht het dragen van de steunzool na zes tot tien weken onaangenaam blijven, neemt u dan contact op met onze klantenservice. Wij denken graag met u mee. Door middel van onze vragenlijst kunnen we achterhalen waar u precies pijn heeft en hoe dit eventueel verholpen kan worden. Indien nodig komt de consulent opnieuw langs voor advies over het gebruik van de Fusselastec steunzolen. Vanaf de factuurdatum heeft u drie maanden recht op gratis vervanging van uw Fusselastec steunzool.



### Klantenservice Fusselastec

Als u contact met opneemt met onze klantenservice, houdt u dan uw klantnummer bij de hand. De klantenservice is telefonisch of per e-mail te bereiken.

#### Telefoon klantenservice

Vanuit Nederland : 053 - 82 00 810

Vanuit België : 015 - 480 566 (of eventueel 0031 53 82 00 810)

E-mail klantenservice : [info@fusselastec.nl](mailto:info@fusselastec.nl)

