

High Desert Foot & Ankle Clinic

15366 11th St Suit A
Victorville, CA 92395
Tel (760)951-1234 Fax (760)951-1611

Orthotic instructions

It usually takes approximately 1 week to 1 month for you to become accustomed to wearing your orthotics. During this adjustment period, there may be some discomfort in the form of occasional and transient foot, leg, hip or back pain. To minimize discomfort; the following instructions will be helpful:

Wear your orthotics 2 hours the first day, 3 hours the second (see schedule below).. Increase your time 2 hours each day. Measure time by the clock DO NOT attempt to increase your activity levels by being on your feet the entire time you are supposed to wear the orthotics. Sitting counts!!

Day total wearing time

Day 1-2hours

Day 2-3hours

Day 3-4hours

Day 4-6hours

Day 5-8hours

Once you can wear the orthotic devices for 8 hours (in the same day comfortably), you can put them in your shoes full time.

NOTE: Children usually progress faster than adults. Do not be discouraged if your adjustment period is slower than the aforementioned schedule.

Wait until you are able to wear the orthotics comfortably prior to using them for sports. If your orthotics are full length, they are designed to completely replace the factory inner liner of your shoes Only if it does not allow the orthotic to lie flat in the shoe, or if it crowds your foot.

If during the adjustment period, you experience any foot, leg or back pain that lasts longer than 2 to 3 minutes, remove your orthotics and drop back to your previous day's wearing schedule, DO NOT go ahead with the next wearing period until you can wear the devices for the target time comfortably.

Instrucciones para uso de aparatos ortopédicos

Por lo general toma alrededor de 1 semana a 1 mes para que usted se acostumbre a usar sus aparatos ortopédicos . Durante este período de ajuste , puede haber algo de molestia en forma de pie ocasional y transitoria , la pierna , la cadera o dolor de espalda. Para minimizar las molestias ; las siguientes instrucciones serán de utilidad:

Use su ortesis de 2 horas el primer día , 3 horas, la segunda (ver horario a continuación) .. Aumenta tu tiempo de 2 horas cada día . Medir el tiempo por el reloj NO trate de aumentar sus niveles de actividad por estar de pie todo el tiempo que se supone que deben llevar los aparatos ortopédicos . Recuentos Sentado ! !

Total del día el tiempo de uso

Día 1 - 2 horas

Día 2 - 3 horas

Día 3 - 4 horas

Día 4 - 6 horas

Día 5 - 8 horas

Una vez que usted puede usar los dispositivos ortopédicos durante 8 horas (en el día dame cómodamente) , que puede poner en sus zapatos a tiempo completo.

NOTA : Los niños generalmente progresan más rápido que los adultos. No se desanime si su período de ajuste es más lento que el horario mencionado.

Espere hasta que son capaces de usar los aparatos ortopédicos cómodamente antes de usarlos para hacer deporte. Si sus aparatos ortopédicos son de larga duración , están diseñadas para reemplazar completamente el revestimiento interior de fábrica de los zapatos Sólo si no permite la ortesis se acueste en el zapato, o si las multitudes de su pie.

Si durante el período de ajuste , usted experimenta cualquiera pie, pierna o dolor de espalda que dura más de 2 a 3 minutos , retire su ortesis y soltar de nuevo a horario de uso de su día anterior , NO seguir adelante con el próximo período de uso hasta que pueda llevar los dispositivos para el tiempo objetivo cómodamente