



Tips & Råd om Fotbäddar

Du har nu fått dina nya fotbäddar vilka vi hoppas du ska ha stor glädje och nytta av. I det här dokumentet hittar du lite nyttig information om dina fotbäddar.

Inkörningstid

Oftast går det bra direkt med nya inlägg och de blir ganska snabbt bekväma och sköna. Dock kan fötterna behöva 2-3 veckor att vänja sig vid det nya stödet, inläggen trampas också till något under denna tid.

Om det bara känns lite ovant bör detta släppa på några dagar.

Var uppmärksam på tendens till skav eller obehag/smärta. Inläggen bör i så fall inte användas mer än kortare stunder i början. Kvarstår problem eller om något känns anmärkningsvärt ska ni kontakta oss för ev. justering av inläggen. Detta är kostnadsfritt de tre första månaderna efter leverans.

Rengöring

Inläggen kan vid behov tvättas med tvål/diskmedel och vatten och torkas av. Utsätt inte inläggen för värme – då kan de tappa formen.

Hållbarhet

Inläggen håller normalt länge men tappar successivt stödfunktion och dämpning. Så efter 2-3 år bör man göra en koll och ev förnya dem.

När man bör göra nya är väldigt olika beroende på typ av besvär, hur man använder sina inlägg och idrott mm.

Gipsar

De går ofta att återanvända för att göra nya fotbäddar - så de är bra att spara!

Ny gjutning kan behövas vid förändrade förutsättningar tex: om man vuxit, fått nya/andra besvär, gjort fotkirurgi mm.

OBS! Förvara gipsarna torrt och luftigt – inte kvar i plastpåsen!

Har ni funderingar kring fotbäddarna eller annat – välkomna att kontakta oss!

