

Instructie voor het plakken van een wig grote teengewricht

Met behulp van deze instructie kun je zelf een wigje onder het inlegzooltje van je schoen plakken, zodat je grote teen gewricht druk kan opnemen. Wat heb je daarvoor nodig:

- Een (2 of 3 mm) wigje van 5 cm lang met drie schuine kanten.
- Lijm of (duck) tape of tweezijdig plakband.
- Een pen om af te tekenen

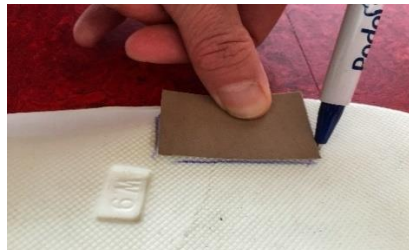
De voorzijde van de wig komt midden onder het eerste kootje van de grote teen (zie blauwe lijn op foto hiernaast). De lange rechte zijde komt aan de zijkant van je inlegzool. De schuine zijden plak je onder het zooltje met de schuine zijden tegen de inlegzool aan.



Het aftekenen van de plaats van de wig: Plaats je voet op het zooltje. Met een pen zet je een streepje halverwege het eerste kootje van de grote teen.



Met het eerste streepje als beginpunt kan je de plaats waar het wigje moet komen aftekenen met een pen.



Na het aftekenen is duidelijk waar het wigje geplakt moet worden. Belangrijk is dat de schuine kanten op de onderkant van de zool geplakt worden. Als de wig uitsteekt onder je zool knip je dit materiaal weg.



Plak de wig op de plaats zoals op de foto is weergegeven. Bij het gebruik van lijm is belangrijk dat de wig op de goede plaats wordt geplakt. Wanneer dit niet goed is kan bij het verwijderen van de wig een deel van de zool kapot gaan. Gebruik eerst plakband wanneer je niet zeker bent van de juiste plaats en ervaar hoe het is om met een wig te lopen. Plak daarna de wig definitief vast.



Wigje onder de kleine teen.

De plaats van de wig is anders dan bij de grote teen.

Nu plaats je de wig onder de knobbel van het middenvoetsbeentje van de kleine teen. Dat is voor de gewrichtsspleet.

Volg de methode van de wig onder de grote teen voor het aftekenen van de plaats en het plakken.

