

## **Plantillas Ortopédicas para el arco del pie**

Cuidado y recomendaciones para el uso

1. Esta plantilla ortopédica está diseñada para darle apoyo al arco del pie.
2. A veces el soporte adicional debajo del arco se usa para aliviar el estrés en tendones que se han estirado, para darle apoyo a huesos quebrados o para aliviar el peso en áreas más sensibles. En otros casos, las plantillas se usan para influenciar el movimiento del pie. Las plantillas también se usan para mantener fijo un arco que se esté desplazando. Generalmente las plantillas pueden cumplir varias de esas funciones.
3. Recuerde que es mejor domar las plantillas. Su problema no le apareció de la noche a la mañana, por eso no se puede corregir de la noche a la mañana. Se necesita tiempo para que su pie se ajuste a la nueva presión que le pone la plantilla. Algunas veces toma más de una semana para acostumbrarse completamente a la plantilla. Por esta razón debe aumentar gradualmente el tiempo de uso de las plantillas durante la primera semana hasta que se acostumbre a usarla todo el día.
4. Asegúrese que las plantillas estén fijas en el talón para que le den el apoyo apropiado a su pie.
5. Si tiene problemas llame a su ortestista y explíquele su problema.