Bridgeport Foot Care, Ltd
(312) 842-2230

Custom-Made Orthotic Instructions

Custom-made orthotics are moldable inserts, custom-made to fit your feet. Because they are custom-made these inserts are specially made for your foot problem. Custom-made orthotics are used to treat many foot and ankle problems including, but not limited to bunions, ankle instability, plantar fasciitis, flat feet, high arches, leg length discrepancies, and neuromas. For the custom-made orthotics to work properly, your body needs to become accustomed to the new forces placed upon it.

Recommended wear schedule:

Day 1: one hour in the morning, one hour in the afternoon
Day 2: two hours in the morning, two hours in the afternoon
Day 3: three hours in the morning, three hours in the afternoon
Day 4: four hours in the morning, four hours in the afternoon
Day 5: five hours in the morning, five hours in the afternoon
Day 6: six hours in the morning, six hours in the afternoon
Day 7 +: all day

During the first week, it is important for you to examine your feet visually after each wearing period. Red marks are normal (like the kind you get from socks), but they should go away within 30 minutes. If not, contact Dr. Perez's office.

Those with diabetes or other neurologic deficits of the sensory system of the foot should pay extra attention visually to any areas of high pressure on the foot, ankle, or leg.

Consult Dr. Perez on types of shoes that are appropriate for use with the type of custom-made orthotics you have.

Bridgeport Foot Care, Ltd

Instrucciones ortopédicas a medida

Las plantillas ortopédicas hechas a medida son inserciones moldeables, hechas a medida para adaptarse a sus pies. Debido a que están hechos a medida, estos insertos están hechos especialmente para su problema en el pie. Las ortesis hechas a medida se utilizan para tratar muchos problemas de pie y tobillo, incluidos, entre otros, juanetes, inestabilidad de tobillo, fascitis plantar, pie plano, arco alto, discrepancias en la longitud de las piernas y neuromas. Para que las ortesis hechas a la medida funcionen correctamente, su cuerpo necesita acostumbrarse a las nuevas fuerzas que se le imponen.

Calendario de uso recomendado:

Día 1: una hora por la mañana, una hora por la tarde

Día 2: dos horas por la mañana, dos horas por la tarde

Día 3: tres horas por la mañana, tres horas por la tarde

Día 4: cuatro horas por la mañana, cuatro horas por la tarde

Día 5: cinco horas por la mañana, cinco horas por la tarde

Día 6: seis horas por la mañana, seis horas por la tarde

Día 7+: todo el día

Durante la primera semana, es importante que examine visualmente sus pies después de cada período de uso. Las marcas rojas son normales (como las que salen de los calcetines), pero deberían desaparecer en 30 minutos. Si no, comuníquese con la oficina del Dr. Pérez.

Las personas con diabetes u otros déficits neurológicos del sistema sensorial del pie deben prestar más atención visual a cualquier área de alta presión en el pie, el tobillo o la pierna.

Consulte al Dr. Pérez sobre los tipos de zapatos que son apropiados para usar con el tipo de ortesis hecha a medida que tiene.