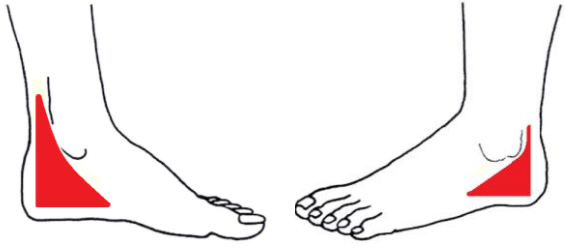





## Polsterdocument

Polsteren van het been is nodig om drukgevoelige plaatsen zoals botuitsteeksels en (achilles)pezen te beschermen en holten te egaliseren.

Het is de bedoeling dat het been een conische vorm krijgt door waar nodig gebruik te maken van polstermaterialen. Elk been is anders en zal dus op een andere manier gepolsterd moeten worden. Het is en blijf maatwerk.

Hieronder is beschreven hoe enkele drukgevoelige plaatsen op de juiste manier gepolsterd en/of beschermd kunnen worden.

<b>Enkel</b>	
	<p>Plaats aan beide zijden gevouwen driehoekjes van synthetische watten in de enkelcoulissen om deze op te vullen. Knip zo nodig een half maantje in het driehoekje om het uitstekende enkelbot vrij te leggen.</p> <p>De driehoekjes kunnen eventueel vastgezet worden met een strook synthetische watten rondom de enkel. Dit beschermt dan zowel de achillespees als de voorvoet.</p>
<b>Scheenbeen</b>	
	<p>Bij een uitstekend scheenbeen plaats je een strook synthetische watten aan één of beide zijden van het scheenbeen om het been rond af te vlakken.</p>
<b>Strekpees</b>	
	<p>Bij een strekpees die duidelijk voelbaar is, plaats je aan één of beide zijden van de strekpees op de wreef een strook synthetische watten om de holten op te vullen.</p>
<b>Achillespees</b>	
	<p>Plaats aan beide zijden van de achillespees een strook synthetische watten om de holten op te vullen. Indien je ook de enkelcoulissen moet opvullen kun je de driehoekjes wat groter maken, zodat je hiermee tevens de achillespees beschermt.</p>