



**Riedell Shoes, Inc.**  
122 Cannon River Ave.  
Red Wing, MN 55066

riedellskates.com  
Tel: 800-698-6893

©2014 Riedell Shoes, Inc.

**Svp prener note:** Riedell recommande Le moulage par chauffage des patins est preferable.

**Claude de non responsabilité:** Consulter un professional si vous avez un problème majeur que juste une légère correction ainsi que le bon placement des pièces des semelles.

Guide étape par étape pour semelles intérieures

Recommander par les podologues

## Index

Dr. Ross Nelson, DPM . . . . .	.2
Semelles intérieures R-FIT . . . . .	.4
Supports d'arches ajustable . . . . .	.6
Coussins Métatarsiens . . . . .	.8
Ascenseur de talon . . . . .	10
Cale du talon pronation . . . . .	12
Cale du talon supination. . . . .	14
Pronation ou Supination. . . . .	16

## Dr. Ross Nelson, DPM

Scholl College de  
Medicine podiatrique

Comité Americane des  
chirurgiens Podiatrique

Association médicale des  
podologues d'Amérique

Association Médicale des  
podologues du Minésota

Podologie de Maplewood,  
Fondée en 1956 par  
Dr. Duane Nelson



## Endossement

“Je suis un ancien patineur artistique qui as grandie avec deux soeurs qui ont compétitionner aux niveaux junior et senior.

Mon père, Dr. Duane Nelson, etait un docteur de podiologie. Donc, J'ai acquis une expérience de vie portant sur les problèmes d'équilibre des pieds—du point de vue d'un patineur ainsi que d'un docteur.

Dans ma pratique de podiatrie, j'ai été consulter par des centaines de patineurs que j'ai put aider à atteindre leur objectifs enapportant les ajustements nécessaires pour améliorer le réduction de douleur et ainsi ce concentrer sur leur performances.

Cette ensemble peut vous procurer une solution pour augmenter votre confort et apporter des corrections médicales mineur sans le risque de se blesser.

Les semelles intérieures correctives (Riedell's R-Fit Footbed Kit) as ma pleine endossement fort de mes 40+ années d'expérience de pratique personnelle ainsi que professionnelle.”

-Dr. Ross Nelson, DPM

## R-FIT Footbed



4

### Symptomes

- Inconfort ou fatigue des pieds

### Objectif

Offre un support sécuritaire pour une séance de patinage plus efficace. Conçu pour empêcher les semelles de se tordent dans les patins.

### Instructions/Placement adéquate

Tracer votre pied sur la semelle et couper pour ajuster la bonne dimension de votre pied. Placer dans le patin. Porter les durant vos prochaines session de patinage 2-3 fois. Vérifier l'impression de vos pieds sur les semelles.

## Supports d'arches Ajustables



6

### Symptomes

- Inconforts ou douleurs répartie à travers les pieds.
- Étirement des tendons alentour de la region des chevilles.

### Objectif

Supports d'arches en 3 épaisseurs (bas, neutre et élevée). Ajoute du confort et support pour diminuer la douleurs des pieds.

### Instructions/Placement adéquate

Selectionner le support d'arches (bas, neutre ou élevée) basé sur la hauteur de l'arche de votre pied. Le support d'arche neutre est attacher pour la livraison des semelles. Si l'inconfort et douleurs persiste, essayer une autre hauteur d'arche.



## Coussin Metatarsale

### Symptomes

- Les orteils cherchent à s'agripper dans votre patin (pied de griffe)
  - Inconfort comme légères douleurs, picotements ou engourdissement dans la région des orteils et boule du pied.

### Objectif

Vient soigner la douleur, picotement et engourdissement dans ses régions. Vient aider à elargir le support de cette région à travers la région de l'arche (derrière la boule du pied et a travers la largeur du pied). Réduit l'hyper extension des orteils en apportant un support au têtes des os métatarsales.

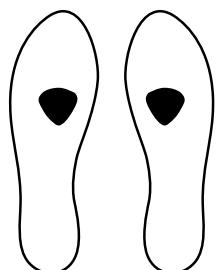
8

### Instructions/ Placement approprier

En utilisant votre semelle comme guide, localiser la boule de votre pied dans l'impression laisser sur la semelle. Enlever la pièce adhesive et installer le coussin métatarsale directement en dessous (pas dessus) la région de la boule avec le bout pointue du coussin vers le talon.

Un coup que les semelles sont dans les patins, le coussin va exercer juste derrière la région de la boule du pied. Si cela ne vous fait pas sentir (bien ou confortable) après une session sur la glace, simplement ajuster la pièce légèrement et réessayer. Un pied endolorie par un coussin métatarsale indique simplement que le coussin en trop avancer vers le haut ou les orteils.

Si vous rencontrer encore certaines difficultés, enlever le coussin et prener un rendez vous avec un podiatre pour vous aider; à faire les ajustements approprier avec le placement des coussins.



## Élévation de talon



### Symptomes

- Irritation, douleurs ou ampoules alentour de la region de du talon
- Talon qui as du mouvement dans le patin
- Talon étroit

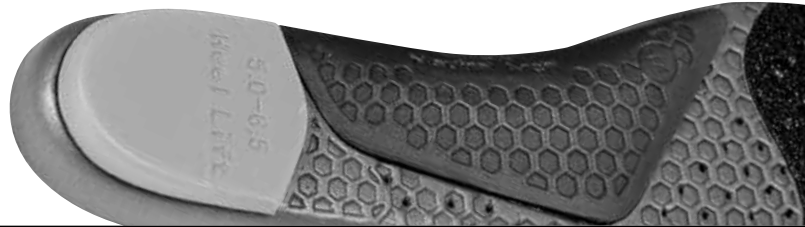
10

### Objectif

Diminue le mouvement du talon en rajoutant une stabilisation, confort et correction technique du talon.

### Instructions/Placement appropriier

Enlever la pièce qui couvre le talon de la semelle et venger la mettre sur la piece de velcro.



## Cale du talon en pronation



### Symptomes

- Difficultées à tenir son carre extérieur
- Étirement des tendons dans le region des chevilles
- Douleurs aux arches

12

### Objectif

Corrige la pronation et donne un support et une stabilité additionnelle dans la région du talon et ajoute une absorbtion au impact sur le talon. Égalise le talon pour de la constance du travail des carres ainsi que les sauts.

### Instructions/Placement adéquate

Enlever la couverture en dessous du talon de la semelle. Attacher le cale à la pièce de velcro. Placer la cale de talon pour faire en sorte que la partie plus épaisse soit vers la partie de l'intérieur du talon.



## Cale de talon en Supination



### Syptomes

- Difficultées à tenir son carre intérieure
- Étirement des tendons dans la region de la cheville
- Douleurs à l'arche

14

### Objectif

Corrige la supination pour donner support, stabilitée et aide dans l'absorbtion des impacts. Met le talon égale à travers le patin pour une constance dans le travail avec les carres et les sauts.

### Instructions/Proper Placement

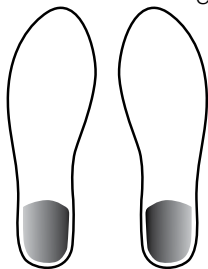
Enlever la couverture du talon en dessous de la semelle. Attacher la cale de talon à la pièce de velcro. Placer la cale de talon pour faire en sorte que la partie plus épaisse se retrouve vers l'extérieur du talon.



# Pronation ou Supination

## Pronation

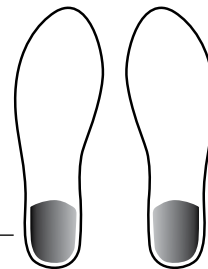
Vous pouvez être en pronation si, quand vous marcher et votre pied vers l'intérieur et votre arche s'affaisse. Regarder l'usure de vos semelles de souliers que vous porter couramment, si la portion intérieur de la semelle est plus user que la partie extérieure de la semelle, ceci est une preuve évidente d'un problème potentiel de la pronation. La pronation est beaucoup plus commun que la supination.



— Le bord plus épais de la cale est vers l'intérieur

## Supination

Vous pouvez être en supination si, quand vous marcher et votre pied ne revient pas vers l'intérieur en prenant votre pas et reste droite ou vers l'extérieur. Regarder vos semelles et vérifier l'usure de vos semelles, si la portion extérieur est plus user que celle de l'intérieure, ceci est une preuve que vous pouvez souffrir de supination. La supination est beaucoup moins fréquent que la pronation.



Le rebord plus épais de la cale est vers l'extérieur —