

Je krijgt een enkel-voetorthese (spalk)



De spalk

Een spalk wordt ook wel enkel-voetorthese (EVO) of knie-enkel-voetorthese (KEVO) genoemd. Een EVO is een spalk tot onder je knie. Een KEVO is een spalk die ook je knie omvat. Spalken zorgen ervoor dat je beter kunt lopen of dat je niet zo snel valt. In andere gevallen zorgen ze weer voor het behoud van de spierlengte. Het kan ook dat je een spalk krijgt om je been en voet in de juiste stand te houden. De meeste kinderen dragen de spalk overdag. Soms wordt de spalk alleen 's nachts gedragen.

Maatnemen

Het is belangrijk dat een spalk goed past. Daar zorgt de instrumentmaker voor. Soms maakt hij/zij met gips een afdruk van je been. Dat gips haalt hij/zij er daarna weer af. Het kan ook dat je been wordt gescand in plaats van gegipst. Vaak loop je tijdens het maatnemen op blote voeten en bekijkt de instrumentmaker je been. We maken spalken in allerlei kleuren. Jij mag jouw favoriete kleur kiezen! Als de instrumentmaker de afdruk van je been heeft gemaakt, kan jij naar huis. De instrumentmaker gaat dan aan de slag met het maken van jouw spalk. Ongeveer twee weken na het maatnemen, mag je de spalk komen passen.



Aandoen

Neem de tijd bij het aandoen van je spalk. Buig je heup en je knie goed, dan komt je voet in de goede stand. Als je een spalk met binnenschoen hebt, zet je je voet in de spalk. Maak dan de klittenbandsluiting van de binnenschoen vast. Dit is de sluiting die van hiel tot hiel loopt. Als je veters hebt, strik deze dan strak. Sluit dan de andere klittenbandsluitingen. Schuif daarna de spalk in je schoen. Heb je een spalk zonder binnenschoen? Maak de veters of rits van je schoen goed los. Zet de spalk in de schoen en schuif je voet in de spalk. De spalk gebruik je dan als een soort schoenlepel.



Meer informatie

Rijndam Orthopedietechniek
Westersingel 300, 3015 LJ Rotterdam
010 241 2555
orthopedietechniek@rijndam.nl
www.rijndam.nl/orthopedietechniek

RJNDAM
ORTHOPEDIETECHNIEK

Rijndam Orthopedietechniek is onderdeel
van De Hoogstraat Orthopedietechniek

Wennen

Je huid moet wennen aan de druk of correctie die de spalk geeft. Daarom geven we je een schema waarin staat hoe lang je hem per dag aan kunt doen. Controleer de huid van je been en/of voet regelmatig op drukplekken. Een drukplek is een rode plek die na het uitdoen van de spalk na 20 minuten nog niet is weggetrokken. Een drukplek herken je ook door er met je vinger op te drukken of te wrijven. Wanneer de huid wit kleurt, is het geen drukplek. Als je een drukplek hebt of als je blaren krijgt, bel dan voor een afspraak. Vaak kunnen we de spalk in de werkplaats aanpassen terwijl je wacht.

Tip: je kunt het beste een hoge sok in de spalk dragen. Die beschermt je huid beter tegen drukplekken.



Opbouwschema

Onderstaand opbouwschema helpt je met het opbouwen van het dragen van de spalk. Op de eerste dag draag je de spalk één uur. Als er geen druk- en/of pijnklachten zijn, verleng je iedere dag de tijd totdat je de spalk de hele dag aankunt. Indien er bij dag twee of later bij het opbouwen problemen optreden, kan de opbouwtijd ook over twee momenten verspreid worden. Bijvoorbeeld als drie uur te lang is, dan mag het ook twee keer per dag anderhalf uur. Krijg je klachten? Stop dan met opbouwen en neem contact met ons op.

Dagen	Uren
Dag 1	1 uur
Dag 2	2 uur
Dag 3	3 uur
Dag 4	4 uur
Dag 5	5 uur
Dag 6	6 uur
Dag 7	7 uur
Dag 8	De hele dag

Onderhoud

Maak de spalk regelmatig schoon met lauw water en een neutraal schoonmaakmiddel. Als je een binnenschoen van leer in de spalk hebt, maak je deze schoon met een vochtige doek (niet te nat!). Laat de binnenschoen goed aan de lucht drogen, leg hem niet op de verwarming! Onderzoek de spalk ook af en toe op scheurtjes.

Juiste schoen kiezen

Let erop dat de schoen je voet goed omsluit aan de bovenkant. Dit is belangrijk als je een spalk draagt zonder leren binnenschoen. Schoenen met veters of klittenbandsluiting geven het beste resultaat. Het is handig als je schoenen een brede leest hebben die ver open kunnen. Schoenen met een uitneembare inlegzool zijn ook handig. De inlegzool haal je uit de schoen, dan past de spalk beter. Vaak moet je schoenen kopen die één à twee maten groter zijn, zodat de spalk in je schoen past. Neem je spalk altijd mee als je nieuwe schoenen koopt.

Schoenen en hakhoogte

Misschien heb je meer dan één paar schoenen. Dat is geen probleem. Een spalk kan in meerdere schoenen. Het is wel belangrijk dat elke schoen dezelfde hakhoogte heeft. De hakhoogte bepaalt de stand van de spalk en daarmee hoe je ermee kunt lopen.

Twijfel je over schoenen? Vraag dan in de winkel of je ze op zicht mee mag nemen naar de instrumentmaker.

Lijst met schoenen en kousen

Hieronder vind je een lijst met schoenen en kousen die handig zijn als je spalken draagt.

• Vans Filmore Hi Zip Sneakers

Deze schoen heeft een rits aan de achterzijde. Zie de foto hiernaast.

[Meer info](#) via de website van Plutosport.



• Decathlon

Bij Decathlon zijn er diverse schoenen met een brede leest, kittenband en elastische veters, geschikt voor spalkjes.

[Meer info](#) via de website van Decathlon.



• Nike FlyEase

De Nike FlyEase heeft een rits aan de achterkant en is beschikbaar in verschillende kleuren en uitvoeringen.

[Meer info](#) via de website van Nike.



• Zipper en zo

Bij Zipper en zo zijn er verschillende schoenen en regenlaarsjes met de rits over de gehele voorvoet.

[Meer info](#) via de website van Zipper en zo.



• Druppies

Druppies heeft verschillende regenlaarsjes.

[Meer info](#) via de website van Druppies.



ONPAARSCHOENEN.NL

• Onpaarschoenen.nl

Hier zijn schoenen in verschillende maten voor de linker- en rechtervoet.

[Meer info](#) via de website Onpaarschoenen.nl.



- **Sokken-online.nl**

Op deze website vind je bamboe kniekousen, zonder voelbare teennaden.

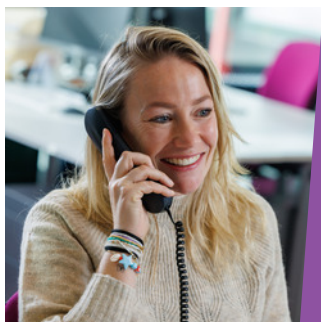
Meer info via de website Sokken-online.nl



- **Decathlon**

Decathlon heeft ook verschillende voetbalsokken, zonder voelbare teennaden.

Meer info via de website van Decathlon.



Wanneer bel of mail je ons?

Controleer regelmatig of de spalk en de pasvorm nog goed zijn. Het kan zijn dat de stand van je voeten is veranderd of dat je enkels of kuiten iets dunner of dikker zijn geworden. Ook kunnen de spalken te klein worden, doordat je voeten nog groeien. Bel ons daarom als:

- De spalk te klein wordt;
- Er drukplekken ontstaan.;
- De spalk pijn doet als je hem draagt;
- Er scheurtjes in de spalk ontstaan;
- Je merkt dat het klittenband niet meer goed vastplakt.