

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.



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 (naadloze) sok in de spalk dragen. Die beschermt je huid beter tegen drukplekken en transpireren.

Meer informatie

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

RJNDAM
ORTHOPEDIETECHNIEK

Rijndam Orthopedietechniek is onderdeel van De Hoogstraat Orthopedietechniek



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

Draag jij spalkjes? Dan heb je schoenen nodig die goed passen over jouw spalk. Als een schoen over jouw spalk heen past, is dat in principe een goede schoen. Bij het kiezen van schoenen kun je daarnaast rekening houden met de volgende punten.



Schoen die ver open kan

Bij een schoen die ver naar voren open kan, stap je ook met je spalk makkelijk in.

Soepel en rekbaar materiaal

Bij je wreef en tenen is het fijn als de schoen meegeeft, dit kan met soepel en rekbaar materiaal (bijvoorbeeld mesh).

Goede wreefsluiting

De schoen moet je voet goed omsluiten aan de bovenkant. Dit is belangrijk als je een spalk draagt zonder leren binnenschoen. Met klittenband of veters blijft je voet stevig op z'n plek.

Brede pasvorm

Een schoen met een brede leest geeft je spalk genoeg ruimte.

Uitneembare zool

Je spalk past vaak beter als je de zool eruit haalt.





Dezelfde 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.



Soms een maatje groter

Vaak heb je één of twee maten groter nodig. Neem je spalk altijd mee naar de winkel bij het passen.

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



Tips voor schoenenwinkels en -merken

Hieronder staan tips voor schoenen en kousen die handig zijn als je spalken draagt.

- Decathlon en Van Haren verkopen diverse schoenen met een brede leest, kittenband en elastische veters.
- Bij de Dokter Visser collectie van Scapino zijn er veel geschikte schoenen.
- Bij BILLY FOOTWEAR van Zipper & Zo vind je schoenen met een rits over de gehele voorvoet.
- Op de website van New Balance kun je aangeven bij de filters dat je een breedtemaat zoekt.
- De Nike Jordan 1 Low Alt is gemakkelijk aan te trekken doordat hij helemaal open kan.
- Druppies verkoopt regenlaarsjes die geschikt zijn.
- Hema, H&M en Falke verkopen goede kniekousen.
- Op Sokken-online.nl vind je bamboe kniekousen, zonder voelbare teennaden.
- Decathlon heeft verschillende (dikke) voetbalsokken, zonder voelbare teennaden.



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.

