

# Enkel-voetorthese en knie-enkel-voetorthese



### Enkel-voetorthese

Een enkel-voet-orthese (EVO) is een spalk die ervoor zorgt dat u makkelijker en veiliger kunt lopen. De orthese zorgt ervoor dat uw voet in de zwaai fase omhoog gehouden wordt en bij het neerkomen in een goede stand staat om veilig te belasten. Ook zijn er EVO's die de afzet van uw voet ondersteunen, zodat u iets sneller en makkelijker kunt lopen.



### Knie-enkel-voetorthese

Een knie-enkel-voetorthese (KEVO) kan een uitkomst zijn bij de behandeling van standafwijkingen, spierzwakte of om de gewrichten in uw been te ondersteunen. Soms wordt deze orthese alleen 's nachts gedragen, maar in veel gevallen wordt de KEVO de hele dag gedragen. Daarom is het belangrijk dat de orthese goed aansluit op uw lichaam, wensen en (on)mogelijkheden.



### In combinatie met uw schoen

Een EVO of KEVO kan in meerdere schoenen worden gebruikt. Het is wel belangrijk dat elke schoen dezelfde hakhoogte heeft. Neem uw EVO of KEVO mee als u nieuwe schoenen koopt om de juiste hakhoogte te bepalen. Vaak past de orthese in een gewone schoen. Heeft u moeite met het vinden van de juiste schoenen, dan kunt u bijvoorbeeld terecht bij schoenenspecialzaak Wittepoel met vestigingen in Rotterdam, Gouda, Vlaardingen en Dordrecht. Hier vindt u een uitgebreid aanbod van schoenen in lengte- en breedtematen.

### Hoe kiest u de juiste schoen?

- Let u erop dat de schoen uw voet goed omsluit bij de wreef en goede steun geeft aan de zijkanten van uw voet. Bij een orthese met een binnenschoen hoeft de schoen minder steun te bieden. De stevigheid zit dan in de spalk.
- Kies schoenen met vetersluiting, klittenbandsluiting of gesp die ver open kunnen.
- Schoenen met een uitneembare inlegzool zijn handig. De inlegzool haalt u uit de schoen, zodat de orthese beter in de schoen past.
- Soms moet u schoenen kopen die één maat groter zijn.
- Neem uw spalk altijd mee bij het passen van schoenen in de schoenenwinkel.

Twijfelt u over een schoen? Neem de schoen mee (bewaars het aankoopbonnetje) en bel ons voor een afspraak. Wij kijken graag met u mee.

### Hoe trekt u de EVO of KEVO aan?

Als u een orthese met binnenschoen heeft, plaatst u de voet in de orthese en maakt u de binnenschoen vast. Schuif de orthese daarna in uw schoen. Heeft u een orthese zonder binnenschoen?

### 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



- Maak de veters of rits van uw schoen los voor een ruime instap.
- Plaats de orthese in de schoen.
- Schuif de voet in de schoen.

Tip: Als het aantrekken moeilijk gaat kunt u wat talkpoeder in uw schoen strooien.

## Wennen

Uw huid moet wennen aan de druk van de orthese. Controleer uw huid regelmatig op drukplekken. Een drukplek is een rode plek die na het uitdoen van de orthese, na 30 minuten nog niet is weggetrokken. Een drukplek herkent u ook door er met uw vinger op te drukken of te wrijven. Wanneer de huid wit kleurt, is het geen drukplek. Als u weinig gevoel heeft in uw (onder)been/voet, controleert u dan de voet na het dragen van uw orthese op drukplekken. Bel ons voor een afspraak bij een drukplek die niet wegtrekt, blaarvorming of aanhoudende pijnklachten.

Tip: U kunt een (knie)kous in de orthese dragen. Deze beschermt de huid tegen drukplekken.



## Opbouwschema

Onderstaand opbouwschema helpt u met het opbouwen van het dragen van de orthese. Op de eerste dag draagt u de spalk één uur. Als er geen druk- en/of pijnklachten zijn, verlengt u iedere dag de tijd totdat u de orthese 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. Krijgt u 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 orthese regelmatig schoon met lauw water en een neutraal schoonmaakmiddel. Als u een binnenschoen in de spalk heeft, maakt u deze schoon met een vochtige doek. Onderzoek de orthese regelmatig op scheurtjes. Als u merkt dat er scheurtjes in de orthese ontstaan, maak dan een afspraak. Bel ons ook als u merkt dat het klittenband niet meer goed vastplakt. Wij vervangen dan de banden.

## Auto- en motorrijden

U vindt informatie over auto- en motorrijden op de website van het CBR: [www.cbr.nl](http://www.cbr.nl). Bent u in behandeling bij een revalidatiearts? Overleg hierover met uw arts.

## Fitness

U mag met een EVO of KEVO geen fitnessoefeningen (zoals legpress, roeiapparaat of squatbewegingen) uitvoeren.

