

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 snel valt. In andere gevallen zorgen ze voor het behoud van de spierlengte. Je kunt ook een spalk krijgen 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. Hij/zij maakt met gips een afdruk van je been. Dat gips haalt hij/zij er daarna weer af. Ook moet je vaak even lopen 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.



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. 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.



Aandoen

Neem de tijd. 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.

Opbouwschema

Het dragen van de spalk bouw je op volgens dit schema.

Dag	Uren
1	2 x 1
2	2 x 1
3	2 x 2
4	2 x 3
5	2 x 4
6	1 x 6
7	1 x 8
8	Hele dag



Meer informatie

De Hoogstraat Orthopedietechniek
Rembrandtkade 10, 3583 TM Utrecht
030 258 1811
oth@dehoogstraat.nl
www.dehoogstraatorthopedietechniek.nl





Juiste schoen kiezen

Let erop dat de schoen je voet goed omsluit aan de bovenkant. Dit is belangrijk als je een spalk draagt zonder lederen binnenschoen. Schoenen met veters of klittenbandsluiting geven het beste resultaat. Schoenen met een uitneembare inlegzool zijn handig. De inlegzool haal je uit de schoen, dan past de orthese beter. Soms 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 hakken

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. Wij hebben ook een flyer met tips over geschikte merken en winkels voor schoenen. Vraag jouw instrumentmaker of kijk op www.dehoogstraatorthopedietechniek.nl en kies dan Informatie / Flyers / Flyers orthesen.

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 schoen goed aan de lucht drogen en leg hem niet op de verwarming! Als het leer toch een keer nat wordt, dan moet het eerst goed drogen voordat je hem aandoet. Anders krijg je blaren. Onderzoek de spalk ook af en toe op scheurtjes.



Wanneer bel of mail je ons?

- Als de spalk te klein wordt
- Bij drukplekken
- Als de spalk pijn doet als je hem draagt
- Als er scheurtjes in de orthese ontstaan
- Als je merkt dat het klittenband niet meer goed vastplakt