

# Enkel-voetorthese en knie-enkel-voetorthese

In deze flyer geven wij u informatie over de enkel-voetorthese (EVO) en de knie-enkel-voetorthese (KEVO). U leest wat hun functie is, hoe u de EVO of KEVO het beste kunt aantrekken, welke eisen er aan uw schoenen worden gesteld en we geven u informatie over onderhoud. Heeft u na het lezen nog vragen? Stel ze dan gerust aan uw instrumentmaker of bel ons: 030 258 1811. Meer informatie over orthesen vindt u ook op onze website: [www.dehoogstraatorthopedietechniek.nl](http://www.dehoogstraatorthopedietechniek.nl).



### Informatie

De Hoogstraat Orthopedietechniek  
Rembrandtkade 10, 3583 TM Utrecht  
030 258 1811  
[oth@dehoogstraat.nl](mailto:oth@dehoogstraat.nl)  
[www.dehoogstraatorthopedietechniek.nl](http://www.dehoogstraatorthopedietechniek.nl)

**De Hoogstraat**  
Orthopedietechniek

**De Hoogstraat**  
Revalidatie



### 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. Bij kinderen kan een EVO worden voorgeschreven om vervorming of standafwijkingen van de enkel tegen te gaan.



### 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 George In der Maur Beterlopenwinkel in Groenekan, tel. 030 2040612, [www.indermaur-beterlopenwinkel.nl](http://www.indermaur-beterlopenwinkel.nl). 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 kinderen heeft de orthese vaak een binnenschoen. Dan hoeft de schoen minder steun te bieden. De stevigheid zit dan in de spalk.



- Schoenen met vetersluiting, klittenbandsluiting of gesp geven het beste resultaat.
- 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.
- Twijfelt u over de keuze van uw schoen? Vraag of u de schoen op zicht mag meenemen en bel ons voor een afspraak. Wij denken 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?

- 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 15 minuten nog niet is weggetrokken. Als u weinig gevoel heeft in uw (onder)been/voet, controleert u dan de voet na het dragen van uw orthese op drukplekken. Als u een drukplek ontdekt die niet weg trekt, bel ons dan voor een afspraak.

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



### 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 controleafspraak. Bel ons ook als u merkt dat het klittenband niet meer goed vastplakt. Wij vervangen de banden dan voor u!



### Autorijden

Overleg met uw revalidatiearts over de regels rondom het autorijden met een EVO of KEVO. U kunt ook contact opnemen met Pauline Kraan. Zij is contactpersoon van het CBR binnen De Hoogstraat. U kunt haar telefonisch bereiken via 06 2603 2305 of u mailt naar: [cbr@dehoogstraat.nl](mailto:cbr@dehoogstraat.nl).



### Fitness

U mag met een EVO of KEVO **geen** fitness-oefeningen (zoals legpress, roeiapparaat of squatbewegingen) uitvoeren.