



## EEN ENKEL-VOET ORTHESE VAN HECKERT & VAN LIEROP

**Vandaag heeft u een enkel-voet orthese van Heckert&vanLierop ontvangen.**

**Deze is met uiterste zorgvuldigheid voor u ontworpen en vervaardigd. De doelstelling en werking van uw enkel-voet orthese zijn vooraf met u (en eventueel uw arts of therapeut) besproken.**

### **Aan en uitdoen van de orthese**

- Verwijder (indien mogelijk) de binnenzool van de schoen
- Maak de sluiting van de schoen goed los
- Plaats de enkel-voet orthese in de schoen
- Laat uw voet langs de orthese in de schoen glijden, alsof u een schoenlepel gebruikt
- Bevestig de sluiting(en) van de orthese. Deze moeten goed aangesloten zitten, niet heel strak maar zeker ook niet los
- Maak de schoen stevig vast rond de enkel (de voorvoet en het midden van de wreef hoeven niet heel strak aangesloten te zitten).
- Bij het uitdoen van de orthese maakt u de sluiting(en) los en haalt u de voet uit de orthese en schoen. De orthese kunt u in de schoen laten staan. Sluit wel de klittenbandsluiting(en) van de orthese, om verkleving aan kleding te voorkomen.



Het is verstandig om het dragen van de orthese langzaam op te bouwen. Zeker als het gevoel in uw voet verminderd is. Trek na een uur uw schoen en sok uit. Kijk naar uw onderbeen en voet. U ziet dan de randen van de orthese als lichte afdruk in uw huid. Deze lijnen trekken weg. Als u na een uur nog een aftekening ziet of een rode plek waar u over twijfelt, bel dan direct en maak een afspraak om dit te laten controleren.

### Onderhoud

Een orthese is een gebruiksvoorwerp. Lederen delen kunt u met schoenvet soepel houden. Kunststof delen kunt u met een vochtige doek en afwasmiddel schoonmaken. Het reinigen van de scharnieren is niet nodig. Bij normaal dagelijks gebruik behoort uw orthese twee jaar mee te gaan. Graag maken wij na twee jaar een afspraak om te controleren of de orthese nog naar behoren functioneert. Indien u extreem zwaar werk hebt of sporten beoefent kan het zijn dat de orthese sneller slijt. Bespreek dit met uw zorgconsulent, dit kan namelijk gevolgen hebben voor uw garantie. Mocht de orthese niet meer mooi aansluiten op uw been, omdat u bijvoorbeeld veranderd bent in gewicht, maak dan ook een afspraak.

### Schoenkeuze

Het is belangrijk dat u een schoen kiest die bij u past. En daarmee wordt niet alleen het uiterlijk bedoeld, maar die ook past bij uw voetfunctie. De punten om op te letten bij het kiezen van de juiste schoen zijn;

- Juiste spronghoogte. Hiermee wordt bedoeld het verschil in dikte tussen de zool voor- en achterin de schoen. Bij het maken van de gipsafdruk is hierin een keuze gemaakt. Het is belangrijk dezelfde hoogte hak te nemen bij de aanschaf van uw schoenen. Uw spronghoogte is: .....mm, dit is belangrijke informatie voor de schoenverkoper/adviseur
- Een goede hielomsluiting. Hiermee bedoelen we een sluiting hoog rondom de wreef die stevig vastgemaakt kan worden zodat uw hak niet achter in de schoen wrijft.
- Een elastieken sluiting geeft teveel speling en wordt niet aangeraden.
- Voldoende ruimte voor uw voorvoet.
- Een goed profiel en een brede hak dragen bij aan een betere stabiliteit en grip op de ondergrond. Dit komt de veiligheid van het lopen ten goede.

In sommige gevallen is een confectieschoen niet toereikend. Bespreek alternatieven met uw zorgconsulent.





## Dagelijkse activiteiten

### Autorijden:

In principe verhindert de orthese dat uw voet naar beneden kan. Dit verhindert dus ook de beweging om de pedalen goed te bedienen. Om toch veilig en verantwoord te rijden is het daarom nodig dat u contact opneemt met het CBR. Let wel: wanneer er ontheffing wordt verleend door het CBR mag u niet meer **zonder** orthese rijden. Tevens is het raadzaam contact op te nemen met uw verzekering om te kijken of het dragen van de orthese invloed heeft op de schadedekking.

### Fietsen:

Fietsen met een enkel-voet orthese is even wennen. Vooral het op- en afstappen wordt vaak met een therapeut in een veilige omgeving geoefend. Het opnieuw afstellen van het zadel (meestal iets lager) maakt het fietsen gemakkelijker.

### Traplopen:

Traplopen met een orthese is anders dan zonder orthese. U zult trede voor trede uw voet moeten bijzetten. De trap aflopen gaat bij veel mensen gemakkelijker achterwaarts. Dit is in het begin even wennen en wordt vaak met een therapeut in een veilige omgeving geoefend. De kracht in de rest van het been heeft grote invloed op het gemakkelijk op- en aflopen van de trap. De voet dient volledig op de traprede geplaatst te worden, om vallen te beperken.

### Hurken:

Afhankelijk van de stijfheid van uw orthese kunt u hurken. Hoe stijver de orthese, hoe moeilijker de hurkbeweging is. In enkele gevallen kan dit ook wat druk geven op de buitenste enkel. Indien u werkzaamheden heeft waarbij u voor langere tijd moet hurken, raden wij u aan om op de knieën te gaan zitten. Indien u activiteiten heeft waarbij u heel frequent door uw hurken gaat, kom dan eerder op controle. Dit kan namelijk een negatieve invloed hebben op de duurzaamheid van de materialen rond uw enkel.





**Vestiging Eindhoven** (Hoofdkantoor)

De Witbogt 10 | 5652 AG Eindhoven

**Vestiging Heerlen** Gezondheidsboulevard MediPoint Parkstad

Voskuilenweg 127/A | 6416 AJ Heerlen

**Vestiging Venlo**

VieCuri - Zorgboulevard in het ziekenhuis

Tegelseweg 210 | 5912 GZ Venlo

**Vestiging 's-Hertogenbosch** Jeroen Bosch Ziekenhuis

Henri Dunantstraat 1 | 5223 GZ 's-Hertogenbosch

**Vestiging Geldrop**

Bogardeind 19 | 5664 EA Geldrop

[info@heckert-vanlierop.nl](mailto:info@heckert-vanlierop.nl) | [www.heckert-vanlierop.nl](http://www.heckert-vanlierop.nl)