

Lopen met hulpmiddelen na voorvoetoperatie



Begrijpelijke voorlichting met animatievideo's

Dit is de papieren versie van digitale voorlichting met animatievideo's. Scan de QR-code met de camera van een telefoon, klik op de link en bekijk de voorlichting.

Lopen met hulpmiddelen na een voorvoet operatie



U bent geopereerd aan uw voorvoet. Door de operatie loopt u tijdelijk moeilijk. Daarom heeft u een hulpmiddel nodig voor het lopen.

Hier krijgt u een uitleg voor het lopen met verschillende hulpmiddelen.

Zelf de hulpmiddelen regelen



Na de operatie heeft u krukken of een rollator nodig. Regel de hulpmiddelen zelf. Hulpmiddelen kunt u (online) aanschaffen of huren via een thuiszorgwinkel.

Neem de hulpmiddelen mee naar het ziekenhuis op de dag van de operatie. Zo kunt u er meteen gebruik van maken.

Hoe lang duurt de verdoving?



Uw hele onderbeen is verdoofd na de operatie. De verdoving werkt ongeveer 24 uur. U kunt daarom de eerste dag nog niet de voorvoet ontlastende schoen dragen. U loopt met krukken of het looprekje zonder dat u het geopereerde been gebruikt. Dit heet onbelast lopen.

Lopen na een hallux valgus correctie

De verdoving is nog niet uitgewerkt de eerste keer dat u gaat lopen.

Na de operatie heeft u een drukverband om de voet. U mag zolang u een drukverband heeft het been en de voet niet belasten.

Onbelast betekent dat u uw geopereerde been niet mag gebruiken tijdens het lopen. U gebruikt alleen de krukken of de rollator en uw goede been.

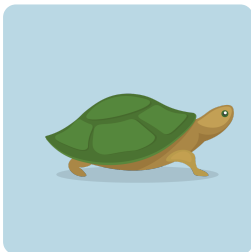
Pas nadat u de gipsschoen heeft gekregen op de gipskamer, mag u starten met belast lopen.



Waar u op moet letten als u met krukken loopt:

- De onderkant van uw krukken moet genoeg grip hebben. Zorg er dus voor dat de onderkant niet versleten is
- Trek schoenen aan die u makkelijk aan kunt doen. Zorg dat de schoenen ook stevig aan uw voeten blijven zitten
- Loop niet op slippers of op sokken
- Met krukken lopen moet u leren. Doe in het begin rustig aan en neem niet te grote stappen

Rustig aan beginnen



U moet wennen aan het lopen met krukken. Begin daarom rustig aan met lopen. Doe dit door kleine stapjes te zetten en door uw goede been tussen de krukken te plaatsten. Bent u hieraan gewend? Plaats dan uw goede been voorbij de krukken.

Krukken instellen



Animatievideo

Deze tekst hoort bij een animatievideo. Scan de QR-code met de camera van een telefoon, klik op de link en bekijk de video.

Uitgesproken tekst van de video

Ga rechtop staan met uw schoenen aan.

Zorg ervoor dat uw knieën niet gebogen zijn en steun als dat mogelijk is op beide benen.
Neem in iedere hand één kruk.
Laat uw armen ontspannen langs uw lichaam hangen.
De steun waar u uw hand op moet leggen noemen we de handsteun.
De handsteun moet op dezelfde hoogte zitten als uw pols.
De steun rondom uw elleboog noemen we de manchet.
De manchet moet ongeveer vijf centimeter onder uw elleboog zitten.
Als de manchet of de hand steun te hoog of te laag zit, kunt u de lengte van de krukken aanpassen.
Een kruk bestaat uit verschillende delen die in en uit elkaar geschoven kunnen worden.
In het middelste deel van de kruk vindt u een rij met kleine gaatjes.
Uit twee van die gaatjes steekt een zilveren knop.
Deze knoppen houden alle delen van de kruk bij elkaar.
Druk een van de knoppen in.
U kunt nu de lengte van dit kruk deel aanpassen door het omhoog of omlaag te bewegen.
De kruk klikt automatisch weer vast.
Herhaal dit bij de andere knop tot de kruk juist is afgesteld.
Doe dit ook bij de andere kruk.
Daarna zijn uw krukken goed ingesteld.

Onbelast lopen met krukken



Animatievideo

Deze tekst hoort bij een animatievideo. Scan de QR-code met de camera van een telefoon, klik op de link en bekijk de video.

Uitgesproken tekst van de video

en houd uw aangedane been omhoog.
Plaats de krukken naar voren.
Leun met uw armen op de krukken.
deze tussen of voorbij de krukken.
Plaats daarna de krukken weer naar voren.

Onbelast trap op met krukken



Animatievideo

Deze tekst hoort bij een animatievideo. Scan de QR-code met de camera van een telefoon, klik op de link en bekijk de video.

Uitgesproken tekst van de video

Houd tijdens het traplopen uw ene hand aan de leuning en de andere hand aan de kruk.

Houd uw aangedane been omhoog.

Leun op de trapleuning en uw kruk.

Plaats uw goede been een tree omhoog.

Sluit aan met de kruk.

Onbelast trap af met krukken



Animatievideo

Deze tekst hoort bij een animatievideo. Scan de QR-code met de camera van een telefoon, klik op de link en bekijk de video.

Uitgesproken tekst van de video

Houd tijdens het traplopen uw ene hand aan de leuning en de andere hand aan de kruk.

Houd uw aangedane been naar voren.

Plaats daarna uw kruk een tree lager.

Leun op de trapleuning en de kruk.

Stap daarna een tree omlaag.

Loop altijd aan de kant waar een stevige trapleuning zit en waar de treden het breedst zijn. Zet de kruk steeds in het midden van de trede.

Lopen met gipsschoen

Belangrijk

Wanneer u de gipsschoen heeft gekregen op de gipskamer, mag u starten met belast lopen.

Lopen met krukken



Animatievideo

Deze tekst hoort bij een animatievideo. Scan de QR-code met de camera van een telefoon, klik op de link en bekijk de video.

Uitgesproken tekst van de video

Ga in het midden van de krukken staan.

Steun op uw goede been.

Plaats de krukken naar voren.

Zet een stap met uw aangedane been naar voren en plaatst deze tussen de krukken.

Zet vervolgens uw goede been naast het aangedane been.

Trap oplopen met krukken



Animatievideo

Deze tekst hoort bij een animatievideo. Scan de QR-code met de camera van een telefoon, klik op de link en bekijk de video.

Uitgesproken tekst van de video

Houd tijdens het traplopen uw ene hand aan de leuning en de andere hand aan de kruk.

Plaats uw goede been een tree omhoog.

Uw kruk en uw aangedane been volgen.

Trap aflopen met krukken



Animatievideo

Deze tekst hoort bij een animatievideo. Scan de QR-code met de camera van een telefoon, klik op de link en bekijk de video.

Uitgesproken tekst van de video

Houd tijdens het traplopen uw ene hand aan de leuning en de andere hand aan de kruk.
Plaats de kruk en uw aangedane been een tree omlaag.
Uw goede been volgt.

Lopen met de voorvoet ontlastende schoen na een hamerteencorrectie



Na het bezoek aan de gipskamer mag u starten met lopen, u draagt hierbij de voorvoet ontlastende schoen. U loopt wel met de krukken of de rollator.
Let op! Zonder de voorvoet ontlastende schoen mag u de voet NIET belasten!

Lopen met krukken



Animatievideo

Deze tekst hoort bij een animatievideo. Scan de QR-code met de camera van een telefoon, klik op de link en bekijk de video.

Uitgesproken tekst van de video

Ga in het midden van de krukken staan.
Steun op uw goede been.
Plaats de krukken naar voren.
Zet een stap met uw aangedane been naar voren en plaatst deze tussen de krukken.

Zet vervolgens uw goede been naast het aangedane been.

Trap op met de voorvoet ontlastende schoen



Animatievideo

Deze tekst hoort bij een animatievideo. Scan de QR-code met de camera van een telefoon, klik op de link en bekijk de video.

Uitgesproken tekst van de video

Houd tijdens het traplopen uw ene hand aan de leuning en de andere hand aan de kruk.

Plaats uw goede been een tree omhoog.

Uw kruk en uw aangedane been volgen.

Trap af met de voorvoet ontlastende schoen



Animatievideo

Deze tekst hoort bij een animatievideo. Scan de QR-code met de camera van een telefoon, klik op de link en bekijk de video.

Uitgesproken tekst van de video

Houd tijdens het traplopen uw ene hand aan de leuning en de andere hand aan de kruk.

Plaats de kruk en uw aangedane been een tree omlaag.

Uw goede been volgt.

Loop altijd aan de kant waar een stevige trapleuning zit en waar de treden het breedst zijn. Zet de kruk steeds in het midden van de trede.