

Praktische tips bij steunverbod

Informatiebrochure



Inhoudstafel

INHOUDSTAFEL	3
1 INLEIDING	4
2 HOOGSTAND	4
3 HULPMIDDELEN	4
3.1 Loophulpmiddelen.....	5
3.1.1 Krukken	5
3.1.2 Loopkader	5
3.1.3 Kniestep of knee walker	7
3.1.4 Rolstoel.....	7
3.2 Trappen	8
Wat als u toch trappen moet doen?	8
3.3 Andere hulpmiddelen die u kan overwegen	9
3.3.1 Toiletstoel naast bed.....	9
3.3.2 Grijper	9
3.3.3 Beenheffer	9
3.3.4 Knie laten rusten op stoel.....	9
3.4 Veiligheid	10
4 CONTACTGEGEVENS	10

1 Inleiding

Ten gevolge van een ingreep, fractuur... kan het zijn dat u uw been, onderbeen, enkel of voet gedurende een aantal dagen of weken niet mag belasten. Uw behandelende arts bepaalt hoelang deze periode duurt. Het correct opvolgen van het steunverbod bepaalt uw herstel op korte en lange termijn. Het is in deze periode nodig dat u veel rust met uw been in **hoogstand** om zwelling te voorkomen, al dan niet in combinatie met **ijsapplicaties**.

Voor uw algemene gezondheid is het echter ook belangrijk dat u **regelmatig beweegt** binnen uw mogelijkheden. Een goede bloedcirculatie en het soepel en krachtig houden van spieren en gewrichten die niet geïmmobiliseerd zijn, bevorderen immers uw genezing en verdere revalidatie. Spieren die niet of onvoldoende worden gebruikt, nemen snel af in omvang en kracht.

Ook zal u na de eerste dagen, en zeker naar ontslag toe, een zekere mate van zelfstandigheid willen bij het in en uit bed komen, naar het toilet gaan, zich verplaatsen, persoonlijke verzorging... Hoe vroeger u dit oefent, hoe sneller u op ontslag kan en hoe vlotter dit proces zal verlopen.

De ergotherapeut, kinesitherapeut en verpleegkundigen zullen u hierbij adviseren en helpen met oefenen.

2 Hoogstand

Om zwelling te verminderen of te voorkomen, wordt u gevraagd om uw been in hoogstand te leggen. Dit wil zeggen: uw voet ligt hoger dan uw heup. U kan hiervoor uw bed achteraan verhogen met blokken, of uw been op een kussen leggen. Als u zit, leg dan een kussen op de stoel waarop u uw been legt.

Ijsapplicaties helpen om zwelling te voorkomen. Leg nooit ijs op de wonde zelf en doe een katoenen doek rond de ijszak.

3 Hulpmiddelen

Het is verstandig om tijdens uw opname goed na te denken over uw thuissituatie. Voor u ontslagen kan worden uit het ziekenhuis zal u, of iemand uit uw omgeving, voor een aantal hulpmiddelen dienen te zorgen.

Deze kan u huren via uw ziekenfonds of een andere instantie. Indien nodig, kan de Sociale dienst van het ziekenhuis u hierbij helpen.

3.1 Loophulpmiddelen

3.1.1 Krukken

Om zich te verplaatsen, denkt men in eerste instantie aan **krukken**. Zich verplaatsen met krukken vraagt echter veel kracht in de armen en schouders en een goed evenwicht. Een nadeel is dat u ze steeds dient weg te zetten als u de handen vrij wil hebben in de keuken of badkamer en dat krukken makkelijk omver vallen. Uw krukken omgekeerd zetten kan dit trouwens voorkomen.



3.1.2 Loopkader

Binnenshuis is een **loopkader** dan een handig en veilig alternatief. Het geeft meer stabiliteit en blijft staan als u iets wil doen in stand. Ook worden de schouders minder belast.



U kan krukken voor buitenshuis en een loopkader voor binnenshuis overwegen. Als u groter bent dan 1m80, vermeld dit bij uw huuraanvraag. Zo bent ook u zeker dat u de juiste hoogte kan instellen.

Voor zowel krukken als een loopkader geldt dat ze op een juiste hoogte moeten worden ingesteld. Bij te lage stand overbelast u uw rug, bij een te hoge stand worden de schouders extra belast. Ook kan u uw armkracht niet ten volle gebruiken bij een foute stand.

Wat is de correcte afstelling van uw krukken en loopkader?

Als u goed rechtop staat en de armen ontspannen langs het lichaam laat hangen, dan moet de **hoogte van het handvat ter hoogte van uw pols** komen. Laat u helpen door iemand, want als u vooroverbuigt om te kijken, komt uw pols lager.



Een rollator (met wielen) kan u NIET gebruiken.
Het gebruik hiervan is zeer onveilig als u niet mag steunen op 1 been.



3.1.3 Kniestep of knee walker

Als u een blessure heeft aan het onderbeen, de enkel of voet, dan is een kniestep een goed en veilig hulpmiddel zowel voor binnen- als buitenshuis. Opgeplooid is dit ook makkelijk om mee te nemen.



In België en Nederland is het gebruik ervan nog niet ingeburgerd en is dit ook niet te huur bij de ziekenfondsen. Huren kan wel via een **Zorgpunt apotheek** in uw buurt. Meer info en een zorgpuntapotheek in uw buurt, vindt u op www.zorgpunt.eu. Hier kan u ook andere hulpmiddelen huren.

3.1.4 Rolstoel

Voor langere verplaatsingen, zeker buitenshuis, is een rolstoel aangewezen. Als u een rolstoel huurt, vraag dan zeker dat de beensteunen in een horizontale stand kunnen gezet worden. Doet u dit niet, zal u een standaardrolstoel krijgen, in deze rolstoel kan u uw been niet in hoogstand laten rusten.



Een rolstoel in huis gebruiken vraagt wel ruimte. De draaicirkel is immers groot. Een bureaustoel op wieltjes kan dan handig zijn. In de keuken kan u bv. makkelijk draaien van de tafel naar een kast, of zich voortduwen met uw goede been.

3.2 Trappen

Als u een steile trap, smalle treden, geen stevige leuning heeft... is het veiliger om voorlopig beneden te slapen. U kan hiervoor **een ziekenhuisbed huren**. Bestel dit zo snel mogelijk in verband met de leveringstijd. Maar u kan ook een gewoon eenpersoonsbed plaatsen. Overdag kan u op dit bed ook comfortabel rusten met uw been in hoogstand.

Wat als u toch trappen moet doen?

Trappen doen zonder uw been te belasten is geen eenvoudige zaak:

- » het vraagt veel kracht en evenwicht;
- » een trap is een mogelijk valgevaar.

Er zijn 2 mogelijkheden:

1. U gebruikt de leuning en een kruk

Trap opgaan:

Neem goed steun op de leuning en de kruk, en maak een hup omhoog. Zet vervolgens de kruk bij. Probeer u op de armen op te duwen in plaats van te springen. Springen belast onnodig uw goede been.

Trap afgaan:

Plaats eerst de kruk op de onderliggende trede. Steun goed op de leuning en kruk, en hup met uw goede been een trap lager. Houd hierbij uw aangedane been naar voor. Probeer ook hier springen te vermijden, maar duw op uw armen.

2. U kan ook de trap al zittend op en af schuiven

Dit lijkt eenvoudig, maar vergeet niet dat als u boven komt, u zich van zit op de grond, naar stand moet opduwen. En omgekeerd, als u naar beneden wil, dient u zich eerst op 1 been op de grond te laten zakken. Dit vraagt veel kracht.

Bijkomend is dat u op deze manier uw krukken niet kan meenemen naar boven. Een extra paar krukken dat boven blijft, kan dan handig zijn.

3.3 Andere hulpmiddelen die u kan overwegen

3.3.1 Toiletstoel naast bed

Indien het moeilijk of onveilig is om zich met krukken of een loopkader naar het toilet te verplaatsen.

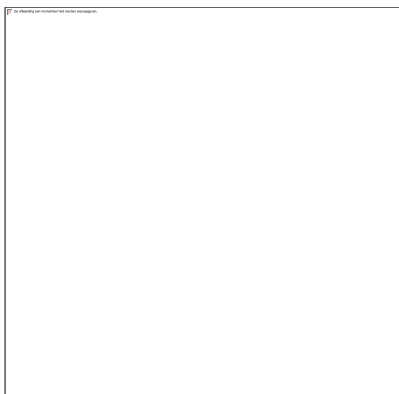
3.3.2 Grijper

Om gevallen voorwerpen van de vloer op te rapen.



3.3.3 Beenheffer

Als u onvoldoende kracht heeft om uw been in en uit bed te heffen.



3.3.4 Knie laten rusten op stoel

Bij een onderbeenletsel kan u aan de wastafel of aan het aanrecht in de keuken uw knie laten rusten op een stoel. Zo heeft u veel meer evenwicht en is het minder vermoeiend dan op 1 been balanceren.



3.4 Veiligheid

- » Wees voorzichtig met krukken op een natte ondergrond; wegglijden is snel gebeurd.
- » Ga na of de doppen van uw krukken nog anti-slip zijn en niet versleten.
- » Draag aan uw goede been een gesloten schoen of pantoffel.
- » Zorg voor genoeg ruimte in huis door eventueel wat meubelen te verplaatsen.
- » Gebruik zoveel mogelijk een lift in plaats van trappen.
- » Ga niet sporten, fietsen, zwemmen... waarbij u normaal beide benen gebruikt.
- » Als u mag douchen, zorg dan voor een douchestoel of plastic stoel, en iemand die u kan helpen. Houd er rekening mee dat een douchevloer veel gladder is.

Hier kan u aanduiden **welke hulpmiddelen** u denkt nodig te hebben:

- | | | |
|--|--------------------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> loopkader | <input type="checkbox"/> krukken | <input type="checkbox"/> rolstoel met beensteun |
| <input type="checkbox"/> toiletverhoog | <input type="checkbox"/> toiletstoel | <input type="checkbox"/> bureaustoel op wieltjes |
| <input type="checkbox"/> grijper | <input type="checkbox"/> beenheffer | <input type="checkbox"/> blokken onder bed achteraan |
| <input type="checkbox"/> ziekenhuisbed | | |
| <input type="checkbox"/> andere: | | |

4 Contactgegevens

Revalidatie AZ Alma - dienst Ergotherapie (orthopedie)

Tel.: 09 310 10 31

E-mail: revalidatiecentrum@azalma.be