

## Sådan bruger du walkerstøvle

Du har fået anlagt en walkerstøvle, der skal aflaste dit ben efter en skade eller en operation.

Det er forskelligt – afhængigt af den skade, du har fået – om du må støtte på benet eller skal aflaste benet. Det er også forskelligt, om du i behandlingsforløbet får lov at tage støvlen af eller ej. Vi fortæller, hvad der gælder for dig.



Walkerstøvlen, lukket



Walkerstøvlen, åben

## Hvis du har fået lov at tage støvlen af

### Sådan tager du støvlen af

- Åbn de 5 velcrobånd.
- Hold styr på velcrobåndene. Tag fat i den lange ende af hvert enkelt bånd, og luk det ved at klæbe båndet løst til sin egen ende. Dette er for at undgå, at velcroen sætter sig fast på polsteret undervejs.
- Åbn herefter velcroen på polsteret/inderstøvlen.
- Løft foden ud af støvlen.



Hold styr på velcrobåndene ved at klæbe båndet løst til sin egen ende, før du åbner støvlen. Så undgår du, at velcroen sætter sig fast i polsteret.

### Sådan tager du støvlen på

- Brug altid en strømpe under støvlen.
- Åbn det sorte polster, og hold fast i begge sider af polster/inderstøvle, når du skal have foden i. Det er vigtigt, at foden sidder korrekt i støvlen. Vær opmærksom på, at dit ankelled har en vinkel på 90 grader, og at du placerer hælen HELT TILBAGE og HELT NEDE i støvlen.
- Luk herefter velcroen på polsteret og derefter de 5 velcrobånd. Spænd velcrobåndene nedefra og oppefter. Når du spænder båndet til, der sidder over vristen, så vær opmærksom på, at det ofte er en god idé at polstre lidt ekstra for at sikre, at båndet ikke snævrer.



Brug eventuelt ekstra polster over  
vristen, så du beskytter din fod.

## Hvis du har fået lov at tage støvlen af ved bad

- Sid altid ned, når du bader. Brug fx en badebænk eller en plastikhavestol.
- Tag støvlen af – som beskrevet heri pjecen.
- Tag brusebad. Sørg for, at du ikke bevæger anklen fra side til side undervejs.
- Når du er færdig med brusebad, så tør benet og tag støvlen på igen, inden du rejser dig op.

Alternativt kan du vælge at sidde i sengen og åbne for støvlen, så du kan vaske benet med en vaskeklud.

## Lav øvelser

Det er vigtigt, at du træner ved at bevæge dit ben, så meget som støvlen giver dig lov til.

Sørg for at holde bevægeligheden i knæet vedlige, stræk knæet ud og bøj så meget og så ofte, du kan.

Hvis du har fået lov til at tage foden ud af støvlen for at lave øvelser i ankelleddet, skal du sørge for at træne anklen, som du blev instrueret i, da du var til kontrol i Ortopædkirurgisk Ambulatorium.

Hvis du ikke bruger dit ben, kan du opleve, at det hæver i løbet af dagen. For at modvirke hævelse, skal du ligge med benet eleveret over hjertehøjde – gerne flere gange om dagen.

## Om natten

Du skal have støvlen på, når du sover.

## Kontakt og mere viden

Har du spørgsmål, er du velkommen til at kontakte os.



**Skadestuen, Aalborg**

Tlf. 97 66 43 50