



Sådan håndterer du en Walkerbandage

Du har fået en Walkerbandage på foden for at aflaste fodleddet eller foden.

Nogle patienter må støtte på foden og tage Walkerbandagen af om natten, andre må ikke. Når du får bandagen på, fortæller vi dig, hvordan du skal forholde dig.

SÅDAN GØR DU

Sørg for, at bandagen sidder rigtigt

Din hæl skal være helt tilbage i bandagen. Beskyt hælen med plaster eller andet, hvis du får tegn på vabler. Får du store vabler, skal du kontakte os. Bandagen må ikke stramme. Du kan selv regulere, hvor stramme stropperne skal være.

Hvis du må tage bandagen af

Hvis du må tage bandagen af, skal du gøre det 3 gange dagligt og lave bevægeøvelser af fodleddet. Når du skal tage bandagen af, skal du først løsne alle stropperne og derefter polsteret. Du skal fjerne hele bandagen på én gang.

Du laver bevægeøvelserne på følgende måde:

- Vip foden op og ned – gentages 10 gange
- Vip foden fra side til side – gentages 10 gange

Hvis du ikke må tage bandagen af

Hvis du ikke må tage bandagen af, er det vigtigt, at du aflaster foden af og til. Sid eller lig med benet hævet, så benet er over hjertehøjde og løsn alle stropperne.

Tag smertestillende medicin efter behov

Hvis du har smerter i de første dage, kan du lindre smerterne med smertestillende medicin fra håndkøb. Følg vejledningen på pakken.

KONTROL

Hvis du skal til kontrol, bliver du indkaldt til Ortopædkirurgisk Ambulatorium i Aalborg.

KONTAKT OG MERE VIDEN

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



Kontakt

Ortopædkirurgisk Ambulatorium, Aalborg

Tlf. 97 66 28 30

Vi træffes bedst:

Mandag – torsdag kl. 8.00 – 15.00

Fredag kl. 8.00 – 14.00

Skadeklinikken, Farsø

Tlf. 97 65 33 15

Telefontid:

Alle dage kl. 8.00 – 15.30