



Sint Maartenskliniek

## Walker

De arts heeft u geadviseerd om een walker te gaan dragen. Deze walker zorgt ervoor dat uw enkel/been in de juiste stand blijft staan. U moet de walker vier weken lang overdag gebruiken bij alle sta- en loopmomenten. U mag een (steun)kous dragen in de walker.

## Onze behandeling

### Walker aantrekken

---

#### Stap 1

Maak alle klittenbanden van de walker open. Haal de zwarte kap van de walker af. Zet de zwarte binnenbekleding open.



*Alle klittenbanden los*



*De 'kap' er af*

## **Stap 2**

Stap met uw been in de walker. Plaats uw hiel goed onderin de walker.





#### **Stap 4**

Plaats de kap op de binnenbekleding. Maak de klittenbanden stevig dicht. Past de kap niet goed?

Verplaats dan de pomp een beetje. De pomp zit met klittenband vast.





## Stap 5

Pomp de luchtkamer in de binnenbekleding op. Zorg dat het ventiel op 'inflate' staat. Druk op de grote

zwarte knop om lucht in de luchtkamer te pompen. Ga hiermee door totdat u stevig met uw enkel in de walker zit. U mag niet meer kunnen schuiven met uw hiel.



# Walker uittrekken

---

Voordat u uit de walker stapt, moet u de luchtkamer leeg laten lopen. Dit doet u door het ventiel naar 'deflate' te draaien.



## Toiletbezoek in de nacht

---

Als u 's nachts naar het toilet wilt, moet u de walker aandoen! U moet deze namelijk vier weken lang dragen bij álle sta- en loopmomenten.

**Tip:** zet 's nachts een posteel of plasfles naast uw bed zolang u niet op uw voet mag staan zonder bescherming.

## Afbouwen gebruik walker

---

Na vier weken lang de walker te hebben gedragen, mag u het aan doen minderen. Dit doet u op basis van de pijn die u voelt en een eventuele zwelling die optreedt.

Begin rustig, met kleine afstanden binnenshuis en met de stevige schoen aan. Gaat dit goed? Probeer dan met de stevige schoen aan de afstand wat te vergroten.

Gaat u naar een plek waar veel mensen zijn of staat er een lange afstand op de planning? Dan kunt u de walker weer aandoen.

Als het goed gaat met de stevige schoen, kunt u de afstanden nog verder uitbreiden.

## Klachten/vragen

---

De arts heeft u geadviseerd hoe u de walker moet gebruiken. Krijgt u desondanks pijn of last van zwelling? Dan betekent dit dat u rust moet houden. Vertrouwt u het niet of heeft u vragen? Bel dan het Gips- en Wondbehandelcentrum.

Het Gips- en Wondbehandelcentrum is telefonisch te bereiken van maandag tot en met vrijdag van 08.00 uur tot 17.00 uur, via telefoonnummer (024) 365 94 80. Heeft u buiten deze tijden klachten, dan kunt u het algemene nummer bellen: (024) 365 99 11.

## Meer informatie

---

Heeft u na het lezen nog vragen of wilt u meer informatie? Neem dan contact op met het Gips- en Wondbehandelcentrum, via (024) 365 94 80.

E-mailen kan ook, stuur uw bericht naar [gipskamer@maartenskliniek.nl](mailto:gipskamer@maartenskliniek.nl).

Het verzenden van persoonlijke informatie via internet brengt altijd een bepaald risico met zich mee. Vanwege uw privacybescherming adviseren we u geen specifieke medische- of persoonsgegevens te vermelden.