

Nachtbrace voor de enkel/voet

Inleiding

Uw behandelend arts heeft een (na)behandeling met behulp van een nachtsplank(en) voorgeschreven. De nachtsplank is een enkel/voetorthese die wordt gebruikt om de voet, terwijl u slaapt in een stand van 90 graden te houden.

In deze folder kunt u lezen hoe u de nachtsplank aanlegt, hoe u ermee om moet gaan en wat u kunt doen bij problemen.



- Wij adviseren u niet te lopen tijdens het dragen van de splank. Dit vanwege valgevaar en het beschadigen van de splank.
- Voor de hygiëne kunt u een dunne sok onder de splank dragen.
- Uw kunt de spanning van de splank zelf stellen om de achillespees op rek te brengen.
- Voor een optimaal resultaat is het belangrijk dat u de splank iedere nacht draagt.

Zo doet u de nachtsplank om:

- Voordat u de splank aantrekt doet u uw rekoefeningen.
- Plaats daarna uw voet, met een gebogen knie, in de nachtsplank. Let er goed op dat uw hiel goed achter in de splank geplaatst is. Pas de lengte van deze sluiting aan zodat hij niet te los of te strak zit.
- Bevestig de middelste band over de wreef naar de bal van uw voet, aan de onderzijde van de splank.
- Bevestig de band, het dichtste bij uw tenen.
- Bevestig de band, het dichtste bij de knie.

- De spalk mag comfortabel strak zitten, maar niet knellen, pas de omvang aan door middel van de klittenbanden.

Als u start met het dragen van de spalk kan dit in het begin onwennig aanvoelen. De eerste nachten kan het zijn dat u wakker wordt/pijn heeft door het dragen van de spalk. U kunt het dragen van de spalk geleidelijk opbouwen. Dit kunt u doen door bijvoorbeeld 's avonds voor het slapen gaan te starten met het dragen van de spalk op de bank voor één tot enkele uren. Of door de eerste nachten de spalk te dragen en wanneer u er wakker van wordt de spalk uit te doen. De nachten daarna kunt u de spalk steeds wat langer dragen totdat u de spalk de hele nacht kunt aanhouden.

Contact

Heeft u nog vragen na het lezen van deze folder, neemt u dan contact op met de gipsverbandmeester.

Tijdens kantooruren: T: (076) 595 40 69.

Meer lezen over de gipskamer van Amphia?

[Ga naar afdeling Gipskamer \(https://www.amphia.nl/afdelingen/gipskamer\)](https://www.amphia.nl/afdelingen/gipskamer)