

Vejledning til dropfodsskinne

ToeOFF



Du har fået en dropfodsskinne, fordi du har nedsat kraft over ankelledet. I mange tilfælde vil styrken vende helt eller delvist tilbage, men hvis nerven har været meget klemt eller påvirket i lang tid, bliver du ved med at have dropfod.

Dropfodsskinnen hjælper med at løfte din fod, når du går. Skinnen hjælper dig også med:

- et bedre afsæt
- at gå mere normalt
- at undgå at snuble
- at lindre eventuel smerte, når du går.

Den kan også forebygge træthed omkring fod, knæ og hofte.

Du behøver ikke at bruge skinnen hele tiden. Brug den, hvor du synes, at den hjælper dig – fx når du er på arbejde, er i haven eller går en tur. Du må låne

skinnem hjem, så du kan vurdere, hvor meget skinnen hjælper dig i hverdagen.

Sådan gør du

Når du tager skinnen på, skal du:

- bruge en lukket sko, fx en kondisko
- lægge skinnen under skosålen
- spænde skinnens velcro-bånd omkring underbenet
- eventuelt lægge en hæl-kile under skinnens hæl, hvis du går i helt flade sko. Sørg også for at lægge en hæl-kile under den anden hæl, så du undgår forskellig hælhøjde.

Du er velkommen til at kontakte os, hvis du har spørgsmål.



Rygcenter Syddanmark

Kontrol

Du skal har opfølgende aftaler, som foregår på forskellige måder, afhængigt af om du har været indlagt eller været til undersøgelse.

Hvis du har været indlagt

Har du lånt skinnen efter din indlæggelse, skal du til kontrol efter 1 måned. Vi sender dig en indkaldelse. Hvis vi ved kontrollen vurderer, at du stadig har brug for skinnen, låner du den med hjem igen.

Efter yderligere 2 måneder vurderer vi sammen med dig, om du fortsat har behov for en skinne. Vi henviser dig til en bandagist, hvis du permanent har brug for en skinne.

Hvis du har været til undersøgelse

Hvis du har lånt skinnen, da du var til undersøgelse i Rygmedicinsk Ambulatorium, aftaler vi, hvor længe du skal afprøve skinnen.

Når du har afprøvet skinnen, vurderer vi det videre forløb sammen med dig. Vi indkalder dig enten til kontrol eller ringer til dig for at vurdere, om du fortsat har behov for en skinne. Vi henviser dig til en bandagist, hvis du permanent har brug for en skinne.

Kontakt

Rygcenter Syddanmark
Sygehusvej 24
6000 Kolding
76 36 14 00
