

Vejledning til dropfodsskinne

NAVIGAIT



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 klemmt eller påvirket i lang tid, bliver du ved med at have dropfod.

Dropfodsskinnen hjælper med at løfte din fod, når du går. Den kan også forebygge træthed omkring fod, knæ og hofte. Skinne hjælper dig også med at:

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

Du behøver ikke at bruge skinne hele tiden, men brug den, hvor du synes, at den hjælper dig – fx når du er på arbejde, er i haven eller går en tur.

Sådan gør du

Når du tager skinne på, skal du:

- sætte skinne på forsiden af dit skinneben. Den brede ende af skinne skal være øverst.
- spænde de 2 velcro-bånd omkring dit underben, lige under knæet og over anklen.
- sætte kroge fast i dit snørebånd, og trække den øverste del af stroppen op, så du mærker, at foden bliver løftet.
- sætte stroppen fast på velcroen.

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



Rygcenter Syddanmark

Ansøg om ny skinne

Hvis din skinne bliver slidt, og du får brug for en ny, kan du ansøge om en ny på www.borger.dk. Søg på "kropsbårne hjælpemidler".

Du behøver ikke at returnere den udleverede skinne.

Kontakt

Rygcenter Syddanmark
Sygehusvej 24
6000 Kolding
76 36 14 00
