

Gebruik van een nachtspalk

Bij fasciitis plantaris

Deze folder geeft u uitleg over het gebruik van een nachtspalk bij de diagnose fasciitis plantaris, ook wel hielspoor genoemd, of bij de diagnose spitsvoeten. De arts heeft besloten u te behandelen met een nachtspalk. Wij leveren twee verschillende soorten spalken, de arts en/of gipsverbandmeester maakt de keuze hierin.

Wat is een nachtspalk

Een nachtspalk is een kunststof voorziening voor uw onderbeen, die door middel van klittenbanden afneembaar is. De spalk is gemaakt van kunststof met een zachte voering en klittenbanden of wordt gemaakt van een combinatie van twee verschillende soorten gips: een deel zacht, flexibel gips en een deel hard gips.

Uw tenen worden op maximale stand richting uw neus gebogen. Hierdoor wordt de fascia plantaris (peesplaat onder de voet) volledig op spanning gebracht. Deze afneembare spalk wordt voor u op maat gemaakt met een klittenbandsluiting. De maat wordt bepaald door uw schoenmaat. Deze spalk bevestigt u door middel van klittenbanden om uw voet en been. U kunt de spanning van de spalk zelf stellen om de fascia plantaris op rek te brengen.

Gebruik

Bij hielspoor draagt u de spalk tijdens het slapen. Bij spitsvoeten echter ook tijdens rustmomenten. Het kan zijn dat u aan het gebruik moet wennen, dat kan enkele weken duren. Als u 's nachts wakker ligt door de spalk, doe deze dan voor die nacht af. Probeer dan de volgende nachten de uren waarin u de spalk draagt op te bouwen. De spalk mag comfortabel strak zitten, maar niet knellen, pas de omvang aan door middel van de klittenbanden. Voor de hygiëne kunt u een dunne sok onder de spalk dragen. Op de niet zelfgemaakte spalk mag u wel kleine stukjes lopen. Pas de spalk nooit zelf aan door erin te gaan knippen.

Oefeningen

Het doen van oefeningen is goed voor het verminderen van de pijn. Doe oefeningen zoals mondeling is afgesproken met uw behandelend arts en/of fysiotherapeut.

Hulpmiddelen

Als u niet op uw geblesseerde been kan staan, bieden krukken uitkomst. Andere hulpmiddelen voor ondersteuning tijdens het mobiliseren zijn een looprekje, rollator en/of rolstoel. U kunt hulpmiddelen huren via de Vegro thuiszorgwinkel. Deze vindt u in de winkelstraat van Frisius MC Leeuwarden. Andere adressen waar u hulpmiddelen kunt lenen of huren, kunt u vinden op internet.





Pijnstilling

Gebruik paracetamol tegen de pijn. Volg de instructies van uw arts over pijnmedicatie op. Hierbij is de maximale toegestane dosering zonder voorschrift van een arts voor volwassenen drie keer twee tabletten van 500 milligram per 24 uur. Wanneer dit onvoldoende pijnstilling biedt, kan extra pijnstilling nodig zijn. Neem hiervoor contact op met uw behandelend arts (via het telefoonnummer van de desbetreffende polikliniek) of uw huisarts.

Bron: Reinier de Graaf

