

## Fysiotherapie: lopen met een wigschoen

Om de voorvoet te ontlasten heeft u een wigschoen gekregen. Het doel van de wigschoen is dat u de voet niet afwikkelt en daardoor geen druk op de voorvoet zet. De fysiotherapeut of de verpleegkundige zal het lopen met krukken met u doornemen, de onderstaande instructies dienen daarbij als naslagwerk.

Wanneer u gaat lopen met een wigschoen kunt u een beetje uit balans raken doordat de schoen hoger is onder de hak en uw zwaartepunt meer naar achteren verschuift. Ter ondersteuning is het daarom aan te raden krukken te gebruiken in de periode dat u met een wigschoen loopt. Daarmee voorkomt u dat u klachten ontwikkelt in andere lichaamsdelen.

Naast het gebruik van krukken kan een tijdelijke hakverhoging voor uw eigen schoen prettig zijn. Ook kan een schoen met een dikkere zool of een hogere hak uitkomst bieden. In alle gevallen raden we u aan om altijd de krukken te blijven gebruiken.

### Lopen met krukken en wigschoen

- U plaatst de krukken naar voren.
- U plaatst het aangedane been (met de wigschoen) tussen de krukken.
- U stapt met het gezonde been iets voorbij de krukken.

## *Let op!*

Stap niet te ver door met het gezonde been, anders neigt de aangedane voet te gaan afwikkelen.



## Traplopen met krukken en wigschoen

### *Omhoog*

- U pakt de leuning in de ene hand en de kruk in de andere hand.
- U plaatst eerst het gezonde been op de hogere trede.
- Vervolgens plaatst u het aangedane been met de kruk ernaast op dezelfde trede.



## *Omlaag*

- U pakt de leuning in de ene hand en de kruk in de andere hand.
- U plaatst eerst het aangedane been en de kruk een trede lager.
- Vervolgens plaatst u het gezonde been ernaast op dezelfde trede.



## Vragen?

Heeft u thuis nog vragen over het lopen met de krukken? Dan kunt u contact opnemen met de afdeling Fysiotherapie op telefoonnummer 0485-84 52 55 of via e-mail: [therapie@pantein.nl](mailto:therapie@pantein.nl).