

DORSAAL EXTENSIE NACHT SPALK

DENS

Inleiding

Uw orthopedisch chirurg heeft u doorverwezen naar de gipskamer voor een DENS (dorsaal extensie nacht spalk). Deze folder geeft u een globaal overzicht van het aanleggen van de spalk en de algemene adviezen. Het is goed u te realiseren dat bij het vaststellen van een aandoening en/of behandeling de situatie voor iedereen anders kan zijn.

Indicaties

Klachten door verkorting van uw lange kuitspier, de m. gastronemicus. Deze spier verloopt over twee gewrichten, het kniegewricht en het enkelgewricht. De spier begint net boven de knie en hecht vast aan uw hielbeen (hak). De meest voorkomende aandoeningen zijn:

- Achillespeesontsteking (achilles tendinitis)
- Peesplaatontsteking (plantaire fasciitis)
- Klachten na spasme in de kuit

Werking spalk(en)

Een DENS helpt om de peesplaat onder de voetzool (aponeurosis plantaris), de achillespees en de kuitspieren 's nachts op lengte te houden. De spalk ondersteunt de voet in een dorsaalflexie, de voet wordt richting het scheenbeen gehouden. Gedurende de nacht houdt de spalk de pezen en de peesplaat op spanning/lengte, zodat er geen verkorting kan optreden. Dit kan leidt tot vermindering van de klachten, met name de startpijn die 's ochtends bij het opstaan uit bed optreedt.



1. Stand van de voet zonder spalk
2. Stand van de voet met spalk

Aanleggen van de spalk(en)

De spalk wordt aangelegd op de gipskamer en wordt gemaakt van kunststof gips. De spalk loopt vanaf de tenen tot net onder de knie. De spalk wordt eerst rondom het hele onderbeen aangelegd en wanneer na een paar minuten het materiaal droog is wordt deze aan de achterkant (kuitszijde) opengemaakt. Hierna zal de gipsverbandmeester u adviezen geven over de wijze waarop u de spalk moet aantrekken. U kunt de spalk na uw bezoek aan de gipskamer direct mee naar huis nemen. Wanneer u naar de gipskamer komt voor het aanleggen van de spalk is het handig als u een broek aan heeft die u kunt optrekken tot over de knie en als u een tas meeneemt om de spalk in mee naar huis te nemen.

Adviezen voor het dragen van de spalk(en)

- 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.
- Voordat u de spalk aantrekt doet u uw rekoefeningen. De spalk krijgt meestal in combinatie met fysiotherapie, hier leert u ook uw oefeningen die u dagelijks moet doen om het effect van de DENS te vergroten.
- Met de spalk kunt u niet lopen, het materiaal is hiervoor niet geschikt en gaat dan kapot. Wanneer u 's nachts uit bed moet om bijv. naar het toilet te gaan moet u de spalk uit doen.
- Voor een optimaal resultaat is het belangrijk dat u de spalk iedere nacht draagt.
- De elastische kous die onder en over de spalk wordt gedragen kunt u wassen op maximaal 30 graden, de kous kan niet in de wasdroger.

Contact opnemen met de gipskamer

- Wanneer de pasvorm niet goed meer is.
- Wanneer er huidbeschadigingen ontstaan door het gebruik van de spalk.
- Wanneer u pijn ervaart aan de voet of het onderbeen door druk van de spalk.

Wanneer u terug komt naar de gipskamer in verband met klachten aan of door de spalk neemt u dan de spalk(en) mee naar het ziekenhuis.

Vragen?

Als u na het lezen van deze folder nog vragen heeft, dan kunt u contact opnemen via onderstaande gegevens:

Bij vragen m.b.t. het aanleggen of dragen van de spalk

Polikliniek Chirurgie op werkdagen tussen 8.00 tot 16.30 uur, via telefoonnummer:

- Polikliniek Chirurgie Franciscus Gasthuis: 010 – 461 6163
- Polikliniek Chirurgie Franciscus Vlietland: 010 – 893 1931

Bij vragen m.b.t. de medische behandeling door de orthopeed

Polikliniek Orthopedie op werkdagen tussen 8.00 en 16.00 uur, via telefoonnummer:

- Polikliniek Orthopedie Franciscus Vlietland: 010 – 893 1510
- Polikliniek Orthopedie Franciscus Gasthuis: 010 – 461 6270