

# *Veilig op stap met de wandelstok*



**Gebruikt de oudere persoon een wandelstok? Dan is het belangrijk om, voor hij/zij aan de wandeling begint, even stil te staan bij het gebruik van de wandelstok.**

**Onderstaande achtergrondinformatie kan jou hierbij helpen.**

**Voor de oudere persoon is er een checklist beschikbaar. Deze checklist overloopt hij/zij best samen met een zorgverlener, bijvoorbeeld een kinesitherapeut of ergotherapeut.**

## *Achtergrondinformatie voor zorgverleners*

### *De wandelstok juist afstellen*

Om veilig te wandelen met een wandelstok, is het belangrijk dat deze juist is afgesteld. Om de juiste hoogte van het handvat van de wandelstok in te stellen, geef je de oudere persoon onderstaande instructies:

- 1** Trek de juiste **schoenen** aan. Dat zijn de veilige schoenen die je het vaakst draagt wanneer je op wandel gaat.
- 2** Ga naast je wandelstok staan. Je wandelstok gebruik je altijd aan de kant van je **beste been**.
- 3** Neem een **ontspannen houding** aan en laat je armen losjes langs je lichaam naar beneden hangen.

Nu kan je het handvat op de juiste hoogte instellen. Het handvat moet even hoog komen als de processus styloideus ulnae, het **uitsteekseltje aan de buitenkant van de pols**.





De oudere persoon moet het handvat van de wandelstok vasthouden met het **kortste deel** van het handvat naar voor. Bij oudere modellen is dat met de **boog** naar achter.





Wanneer de oudere persoon het handvat vastneemt, is de **elleboog** licht gebogen en blijven beide **schouders** op gelijke hoogte.

*Te hoog*



Wanneer het handvat van de wandelstok te hoog ingesteld wordt, zal de oudere persoon met **opgetrokken schouder** moeten lopen. Hierdoor gaat hij/zij 'scheeflopen'.

*Te laag*



Wanneer het handvat van de wandelstok te laag ingesteld wordt, zal de oudere persoon een **ingezakte houding** aannemen.

## *Veiligheid van de wandelstok*

Voor de oudere persoon veilig kan vertrekken, is het belangrijk om de wandelstok te controleren.



Biedt de **rubberen dop** aan de onderkant voldoende weerstand (niet afgesleten)?



Is de onderkant van de rubberen dop afgesleten? Dan is deze aan vervanging toe. Je kan de kwaliteit van de **rubberen dop** testen door de wandelstok neer te zetten op de grond en hem daarna naar voren of achteren te duwen. De wandelstok mag niet wegschuiven.

## *Wandelen met de wandelstok*

De oudere persoon dient de wandelstok aan de kant van het **beste been** vast te houden. Zo wordt het **steunvlak vergroot**. Heeft hij/zij bijvoorbeeld een zwakke rechterknie? Dan wordt de wandelstok in de linkerhand vastgenomen.



Wanneer we wandelen, gebruiken we ook onze armen. Onze **armen zwaaien we langs ons lichaam** en dit doen we simultaan. Dat wil zeggen dat we onze linkerarm naar voren zwaaien wanneer we ons rechterbeen vooruitzetten en omgekeerd. Dat doen we van nature.

Bij het wandelen met een wandelstok is het belangrijk dat de oudere persoon de **wandelstok gelijktijdig met het zwakste been neerzet**. Daarna kan het beste been vooruit verplaatst worden. Maak de oudere persoon attent dat hij/zij tijdens het wandelen niet vergeet op de wandelstok te **steunen**.

## Traplopen met de wandelstok

Komt de oudere persoon tijdens de wandeling een trap met **tragleuning** tegen? Dan is neemt hij/zij best de tragleuning vast aan de kant van zijn **zwakste been** (indien mogelijk). De oudere persoon neemt ook bij het traplopen de wandelstok vast aan de kant van het beste been.

Geef de oudere persoon onderstaande instructies en oefen dit samen in:



### Trap op

Stap op de eerste trede met je **beste been** (hier: rechts). Daarna plaats je de **wandelstok** ernaast. Daarna zet je de voet van je **zwakste been** (hier: links) naast je andere voet op dezelfde trede.



### Trap af

Zet je **wandelstok** als eerste op de traptrede. Daarna plaats je de voet van je **zwakste been** (hier: links) ernaast. Daarna zet je de voet van je **beste been** (hier: rechts) er tussen op dezelfde trede.




Meer informatie:

[www.samenbeterthuis.nl/verplaatsen/wandelstok/stok-hoogte-instellen](http://www.samenbeterthuis.nl/verplaatsen/wandelstok/stok-hoogte-instellen)

[www.goed.be/nl/advies/wandelstokken/de-juiste-hoogte-van-je-wandelstok](http://www.goed.be/nl/advies/wandelstokken/de-juiste-hoogte-van-je-wandelstok)

# Checklist 'Veilig op stap met de wandelstok'

Deze checklist heeft drie doelen:

-  Controleren of jouw wandelstok op de juiste hoogte is afgesteld.
-  Controleren of jouw wandelstok veilig is om te gebruiken tijdens het wandelen.
-  Nagaan of je op een juiste manier kan vertrekken, wandelen en traplopen met de wandelstok.

Lees aandachtig de stellingen en duid aan wanneer je een stap al dan niet kan uitvoeren:



Ik heb deze stap **juist** uitgevoerd. Ik ga **verder** naar de volgende stelling.



Ik heb deze stap **niet juist** uitgevoerd. Ik **pas mijn gedrag aan** en ga **verder** naar de volgende stelling.



Kijk je wandelstok regelmatig na of laat hem nakijken door een ergotherapeut, kinesitherapeut of expert van de thuiszorgwinkel. Zo ben je zeker dat je wandelstok in orde en veilig is om te gebruiken bij het wandelen.



## De wandelstok juist afstellen



Ik draag mijn wandelschoenen (de veilige schoenen die ik altijd draag als ik ga wandelen).



Ik ga naast mijn wandelstok staan en neem hem in de hand aan de kant van mijn 'beste' been.



Ik laat mijn armen losjes langs mijn lichaam naar beneden hangen.



Het handvat van mijn wandelstok komt even hoog als het knobbeltje aan de buitenkant van mijn pols.



Ik hou het handvat van mijn wandelstok vast met het kortste deel van het handvat naar voor (of bij oudere modellen: met de boog naar achter).



Wanneer ik het handvat van mijn wandelstok vastneem, is mijn elleboog licht gebogen.



Wanneer ik het handvat van mijn wandelstok vastneem, blijven mijn beide schouders op gelijke hoogte.







*Te hoog*



*Te laag*

## Veiligheid van de wandelstok



De rubberen dop aan de onderkant van mijn wandelstok schuift niet weg bij het wandelen (is niet afgesleten).

*Tip: Je kan dit testen door de wandelstok neer te zetten op de grond en hem daarna naar voren of achteren te duwen. De wandelstok mag niet wegschuiven.*



## Wandelen met de wandelstok



Ik hou de wandelstok aan de kant van mijn beste been.



Ik zet de wandelstok gelijktijdig neer met mijn zwakste been.



Ik steun voldoende op mijn wandelstok tijdens het stappen.

## Traplopen met de wandelstok



Als ik de trap op of af ga, neem ik de trapeuning vast indien deze aanwezig is.

*Tip: Geef indien mogelijk de wandelstok aan iemand in jouw omgeving.*



Indien mogelijk, neem ik de trapeuning aan de kant van mijn zwakste been en gebruik ik de wandelstok aan de kant van mijn beste been.



### Trap op:

Ik zet de voet van mijn beste been als eerste op de traprede. Daarna plaats ik mijn wandelstok ernaast. Daarna zet ik de voet van mijn zwakste been ernaast op dezelfde trede.



### Trap af:

Ik zet mijn wandelstok als eerste op de traprede. Daarna plaats ik de voet van mijn zwakste been ernaast. Daarna zet ik de voet van mijn beste been er tussen op dezelfde trede.

Meer informatie:

[www.samenbeterthuis.nl/verplaatsen/wandelstok/stok-hoogte-instellen](http://www.samenbeterthuis.nl/verplaatsen/wandelstok/stok-hoogte-instellen)

[www.goed.be/nl/advies/wandelstokken/de-juiste-hoogte-van-je-wandelstok](http://www.goed.be/nl/advies/wandelstokken/de-juiste-hoogte-van-je-wandelstok)