

Veilig op stap met de wandelstok



Gebruik je een wandelstok? Dan is het belangrijk om, voor je aan je wandeling begint, even stil te staan bij het gebruik van jouw wandelstok.

Onderstaande checklist kan jou hierbij helpen.

Overloop hem samen met een zorgverlener, bijvoorbeeld een kinesitherapeut of ergotherapeut.

Deze checklist heeft drie doelen:

- 1** Controleren of jouw wandelstok op de juiste hoogte is afgesteld.
- 2** Controleren of jouw wandelstok veilig is om te gebruiken tijdens het wandelen.
- 3** 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: Controleer dit 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 trapleuning vast indien deze aanwezig is.

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



Indien mogelijk, neem ik de trapleuning 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.

**Voor meer info over val- en fractuurpreventie, ga naar
www.valpreventie.be**

© Expertisecentrum Val- en fractuurpreventie Vlaanderen (EVV) 2023

