

# Rom Walker

*Til patienter og pårørende*



ROM Walker er en støvlebandage.

## **Årsagen til, at du har fået en Rom Walker på, er:**

- du har revet din akillessene over.
- du har fået en fod- eller tåskade.
- du har et brud på din ankel.

## **Hvad må du**

Du har fået besked om:

- du må ikke støtte på foden.
- du må støtte let på foden, uden det gør ondt.
- hvornår du må begynde at støtte på foden.

## **Tæer/ben kan hæve - derfor:**

- Når du sidder/ligger, skal du lægge dit dårlige ben højt f.eks. på en pude og gerne over hjertehøjde.
- Bevæg de led, som Rom Walkeren ikke holder i ro (tæer, knæ, hofte), så meget som støvlen tillader. Dette gøres flere gange i timen.

Skaden kan gøre ondt. Smerterne kan lindres med smertestillende håndkøbsmedicin, for eksempel Paracetamol og Ibuprofen. Læs vejledningen på emballagen.

Læs mere om smertebehandling på [www.svs.dk/smertebehandling](http://www.svs.dk/smertebehandling).

## **Misfarvning**

Skaden medfører ofte en blødning, som kan give misfarvning af tæer. Misfarvningen er uden betydning.

# Rom Walker

## Forholdsregler

- Støvlebandagen må tages af under bad.
- Støvlebandagen må tages af om natten.
- Støvlebandagen skal blive på hele tiden.

## Infektionstegn

Er der en forbindelse under Rom Walkeren, er det vigtigt dagligt at løsne Rom Walkeren og se til såret under forbindingen. Hvis der er infektionstegn (rødme, varme, hævelse, voldsom sivning eller feber), så skal du kontakte ambulatoriet, før det aftalte tidspunkt på telefonnummer 79 18 21 26 mellem kl. 09-12.

## Personlig hygiejne

Må støvlebandagen ikke tages af under bad, skal du anvende en plastikpose over bandagen.

Når du har taget Rom Walkeren af i forbindelse med personlig hygiejne, må du:

- vippe fodleddet/tæerne til smertegrænsen.
- ikke vippe i fodleddet/tæerne.

## Ved kløe

Du må ikke kradse under Rom Walkeren med spidse/skarpe genstande - det forværrer kløen og kan give skader.

## Vaskning af polster

Polstret kan håndvaskes i en mild kold sæbeblanding. Skylles grundig. Må ikke vrides. Skal lufttørres.

## Hvis bandagen må tages af

- Velcrobåndene løsnes foran.
- Undlad at adskille støvlen fra polstringen.

## Når Rom Walkeren skal på igen

- Støvlen åbnes med begge hænder, og du kan træde ind i den.
- Sørg for at få hælen godt ned i polstringen.
- Luk polstringen.
- Luk derefter velcrobåndene henover foden. Fodremmene skal ligge helt ned til foden.
- Luk dernæst de 3 remme videre op af underbenet. Start med den rem, som sidder tættest på anklen. Disse remme lukkes modsat hinanden, så skinnen ikke snoes. De 3 remme bør strammes godt.

## Spørg, hvis du er i tvivl

Opstår der problemer inden den planlagte kontroltid, kan:

- Ambulatoriet i Esbjerg kontaktes på telefon 7918 2126.
- Ambulatoriet i Grindsted kontaktes på telefon 7918 9230.

I tilfælde, hvor der opstår akutte problemer uden for ambulatoriets åbningstid, kan du ringe til:

- Skadeklinikken, Grindsted på telefon 7918 9565 alle ugens dage mellem kl. 08.00-22.00.
- Skadestuen, Esbjerg på telefon 7918 2136 hele døgnet.

## Med venlig hilsen

Sydvestjysk Sygehus