

Інструкції по ортезам на ногу

Одягання ортеза

1. Завжди носіть шкарпетку під ортезом. Шкарпетка має бути вищою за ортез.
2. У той час, як дитина сидить з зігнутим коліном, повністю відкрийте ортез і спочатку розмістіть п'яту в ортезі. Дуже важливо переконатися, що п'ята повністю опустилася і вперлася в край ортеза.
3. При наявності, покладіть набивку овальної форми.
4. Міцно затягніть відповідні ремені, щоб запобігти руху стопи усередині ортеза, але не настільки сильно, щоб не заважати кровообігу і функції ортезу.
5. Вам необхідне взуття більшого розміру для носіння ортеза. Міцно зашнуруйте або затягніть черевик, але не дуже туго.

Графік носіння ортеза:

- Важливо поступово збільшувати час носіння ортеза для запобігання пошкодженню шкіри.
- Почніть носіння ортеза з однієї години. Через годину зніміть ортез і шкарпетку і перевірте шкіру на почервоніння. Деякі почервоніння можуть з'явитися на шкірі і повинні зникнути протягом 20-30 хвилин після зняття ортеза. Слідкуйте, щоб побачити, як довго триває почервоніння. Якщо почервоніння залишається після 30 хвилин, або якщо ви помітили пухир або синець, будь ласка, припиніть використання ортеза.
- Якщо шкіра в порядку і почервоніння зникло через 30 хвилин, почекайте, принаймні, одну годину і одягніть ортез знову. Дотримуйтесь цього графіку (1 година в ортезі, 1 година без ортеза) до кінця дня. Не забудьте перевіряти стан шкіри кожного разу, коли знімаєте ортез.
- На другий день чергуйте дві години з ортезом і одну годину без нього. Перевіряйте стан шкіри кожного разу, коли знімаєте ортез.
- Збільшуйте час носіння ортеза на одну годину кожного дня; завжди перевіряйте стан шкіри при знятті. Коли ви досягнете графіку носіння ортеза до 8 годин вдень – ви можете почати носити ортез протягом всього дня не знімаючи його, якщо у вас немає проблем зі шкірою.
- Не носіть ортез в нічний час, якщо це не зазначено вашим фізичним терапевтом.