

Nordic Care
Cirrus airwalker



Information till dig med fotledsortos – Cirrus airwalker

Arbetsterapi och Fysioterapi



Ta på ortosen

Ortosen ska alltid vara tömd på luft innan du tar på den.



Placera foten i ortosen med det mjuka innerhöljet på plats. Se till att hälen kommer längst bak i ortosen.



Stäng innerhöljet.



Fäst det främre skalet mot främre delen av innerhöljet.



Fäst först det mittersta bandet och sedan bandet vid tårna. Avsluta med det översta bandet. Se till att de sitter stadigt men inte för hårt.



Pumpa i den mängd luft du önskar för att ortosen ska sitta bekvämt. Detta görs genom att trycka på de blå gummikuddarna. Tryck gärna på båda sidor samtidigt för att få ett jämnt tryckt.

Ta av ortosen



Töm ortosen på luft.
Detta görs genom att
öppna det lilla grå locket
på sidan av ortosen och
trycka på knappen
innanför.

Håll kvar trycket på
knappen tills ortosen
tömts på luft. Kom ihåg
att tömma luften på
bägge sidor.



Öppna alla band och tag
bort det främre skalet.



Öppna det mjuka inner-
höljet och lyft ur foten
och underbenet.
Innerhöljet ska sitta kvar
i ortosen.

Tips

- Släpp ut luften ur ortosen när du ska sova
- Släpp efter något på spänningen i banden när du ska sova. Se till att de är ordentligt spända när du ska gå upp igen.
- På natten kan ett kuddfodral träs på ortosen för att skydda sängkläderna från smuts
- Brukar du använda inlägg i dina skor kan inlägget placeras i ortosen
- Med fördel kan en sko med något högre häl användas på motsatt fot, alternativt att du placerar en korkkil i skon. Detta för att minska nivåskillnaden mellan sidorna och därmed minska hälta och påfrestningen på andra leder. Korkkil finns att köpa i de flesta skobutiker.
- Om du får lov till att ta av ortosen för att träna, passa i samband med träningen på att lufta foten och ortosen en stund extra. Foten kan i samband med detta även tvättas av med en tvättlapp. Se till att foten är torr innan du tar på strumpan och ortosen igen.
- Upplever du tryck mot hälen i ortosen på natten kan du testa att placera en kudde under underbenet så att hälen på ortosen hamnar i luften.
- Får du inte ortosen att sitta bra när du tar på den kan det vara så att du har missat att tömma den på luft innan påtagning.

Hemträningsprogram

Om du har fått klartecken att du får ta av ortosen för rörelseträning. Ta av ortosen och träna programmet 3 ggr om dagen. Sätt på ortosen igen efter träningen.



Böj och sträck tårna.

Upprepa 2x20



Vinkla foten uppåt och nedåt.

Upprepa 20 ggr



Vinkla fötterna inåt och sedan utåt bort från varandra. Håll knäna stilla under övningen.

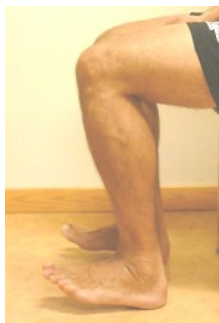
Upprepa 2x10



Håll hela fotsulan mot golvet.

För foten framåt och bakåt 20–40 gånger.

Försök emellanåt att komma så långt fram och så långt bak som möjligt. Håll kvar i några sekunder.



Sittande tåhävning med hela framfoten i golvet.

Upprepa 2x20

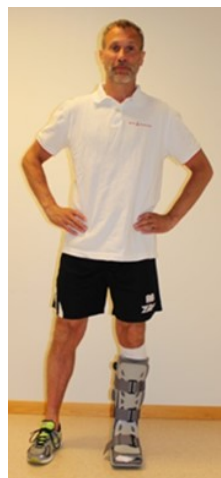
Hälhävning

Upprepa 2x20



Skrynkla en handduk med tårna.

Placera en boll under foten. För foten fram och tillbaka på bollen.



Stå något bredbent. Ta det stöd du behöver på ditt gånghjälpmedel.

Flytta tyngden från sida till sida med den belastning som tillåts.

Upprepa 10 ggr

Du får belasta _____ på din skadade sida.

För att förebygga och minska svullnad:

- Lägg foten på en pall när du sitter ner
- I liggande kan du placera en kudde under underbenet
- Stödstrumpa kan användas i ortosen men ska då mätas ut ordentligt för rätt storlek

Fysioterapi Sahlgrenska Universitetssjukhuset Mölndal 031-343 14 64

Kontakt

Om du upplever att ortosen klämmer eller skaver är det viktigt att du hör av dig. Vid skav eller obehag från ortosen som inte ger med sig, kontakta:

Akuten Sahlgrenska Universitetssjukhuset Mölndal eller akut-sjukvården på din hemort.

Levnadsvanor som rör mat, alkohol, tobak och fysisk aktivitet har stor betydelse för hur du mår. På 1177.se finns information, tester, råd och handlingsplaner för dig som vill veta mera om detta.

Bildkälla:
Arbetssterapi och Fysioterapi,
aseha, 2021
Nordic Care
Broschyr nummer: 9

Ansvarig utgivare: Sahlgrenska Universitetssjukhuset
Arbetssterapi och Fysioterapi
Hus S, plan 4, 431 80 Mölndal

Version 1, 2021-02-08