

Ortos (AFO) invänjningschema nattetid

En fotortos är ett ortopedtekniskt hjälpmedel och används för att motverka kontrakturer i fotleden. Ortosen förskrivs på remiss från er behandlande läkare.

Hur tränar ni in ortosen?

Det är viktigt att försiktigt träna in ortosen. Senor och muskler behöver tid att vänja sig vid den nya positionen. Ortosen tränas först in dagtid innan ni sedan går över till användning nattetid.

Om ni har problem eller frågor under eller efter inträningen vänligen kontakta er ortopedtekniska avdelning. Informera också alltid er fysioterapeut vid problem.

Invänjningschema

	Tid	Notera
Dag 1	20-30 min	Fotleden stretchas försiktigt innan ortosen tas på. Om ni har ett stretchschema så följer ni detta. Kontrollera att hälen har kontakt i ortosen. Dra åt vristbandet först och därefter resterade band.
Dag 2	40-60 min	Ni som hjälper användare som har svårt att kommunicera måste vara extra vaksamma på om personen uttrycker obehag vid användning av ortosen.
Dag 3	60-90 min	
Dag 4	90-120 min	Om det blir problem under någon av dagarna men fungerat dagen innan så backa ett steg i invänjningen någon dag och prova sedan med nästa steg igen.
Natt 1	Halv natt	Banden ska vara en aning lösare åtdragna när ortosen används nattetid.
Natt 2	Full tid	Fortsätt att alltid kontrollera foten och benet på morgonen. Om ni har problem att använda ortosen så kontakta er behandlare (sjukgymnast eller läkare)

Rodnad av ljusare karaktär som uppstår ska försvinna inom 20-30min. Om det uppstår kraftigare rodnad eller rodnad som inte försvinner inom denna tid så ska ortosen inte användas. Kontakta oss omgående för bedömning och eventuell justering.

