

Ortos (AFO) invänjningschema dagtid

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.

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

Invänjningschema

	Tid förmiddag	Tid eftermiddag	Notera
Dag 1	20-30 min	20-30 min	Foten 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	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	60-90 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.
Dag 4	90-120 min	90-120 min	Vissa personer är extra känsliga för stretchningen. I dessa fall kan man dubbla antalet inträningsdagar och halvera tiden varje dag.
Full tid	För att motverka felställning så bör ortosen användas minst 6 timmar per dag. Användningen kan delas upp i perioder, till exempel Förmiddag 2 tim, eftermiddag 2 tim och kväll 2 timmar.		Det är bara positivt om ortosen kan användas mer än 6 timmar per dag. Notera gärna användningstiden och meddela er fysioterapeut. Fortsätt att alltid kontrollera foten efter användning. Om ni har problem att använda ortosen så kontakta er behandlare (ortopedingenjör, sjukgymnast eller läkare)