

Walker-ortoosin käyttö

Turvotuksen hoitamiseksi pidä jalkaa ensimmäisen viikon ajan kohoasennossa aina kun mahdollista. Voit käyttää myös kylmähoitoa turvotuksen ja kivun lievittämiseksi.



Kun laitat ortoosin jalkaan kiristä remmit tukevasti, ortoosin tulee olla jämäkästi jalassa muttei saa puristaa tai aiheuttaa kipua. Riisu ortoosi muutaman kerran päivässä. Tee harjoitteet samalla kun otat ortoosin pois jalasta. Avaa ortoosin kaikki remmit ja avaa tarralla kiinni olevat pehmusteosat, jotta saat jalan pois ortoosista.

Tarvittaessa voit ottaa yhteyttä sairaalan fysioterapeuttiin p. 014 269 5066.

Kävelyohje Walker-ortoosin kanssa

Leikattuun jalkaan saa varata ortoosin kanssa vapaasti / _____ painovarauksella.
Käytä Walker-ortoosia _____ viikon ajan aina liikkuesssa.

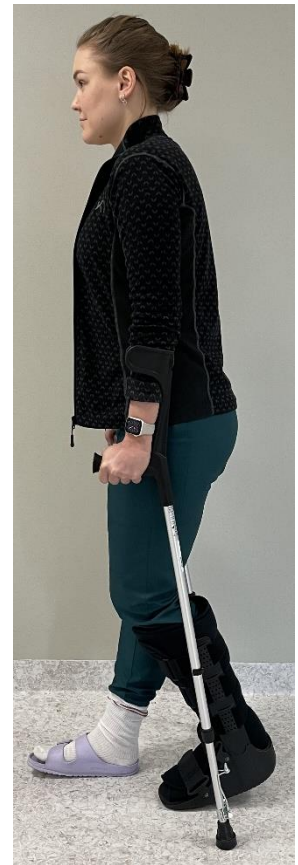
Sauvat ovat varmistamassa askellusta. Ortoosin kanssa pyritään kävelemään mahdollisimman normaalisti. Ortoosi tukee leikattua jalkaasi ja sitä tulee käyttää aina liikkuesssa. Toisessa jalassa on hyvä pitää tavallista kenkää korkeuseron tasaamiseksi.



Siirrä sauvat ja
leikattu jalka
eteen



Siirrä paino sauvoille ja leikatulle jalalle



Ota terveellä jalalla
askel eteen, taivuta
leikatun jalan
polvea ja siirrä
leikattu jalka eteen

Porraskävelyohje Walker-ortoosin kanssa

Portaita kulkiessa, voit ottaa tukea molemmista kyynärsauvoista tai kaiteesta ja kyynärsauvasta.

Kivuttomin tapa kulkea portaissa on kulkea ylöspäin terve jalka edellä ja alaspäin leikattu jalka edellä. Näin ollen terve jalka tekee molempiin suuntiin kulkiessa lihastyön.



Siirrä terve jalka ylemmälle portaalle jättäen sauvat leikatun tueksi

Ponnista terveellä jalalla itsesi portaalle

Koukista leikattua jalkaa, kun siirrät jalan terveen viereen



Siirrä sauvat sekä leikattu jalka alemmalle portaalle

Siirrä paino sauvoilla sekä leikatulle jalalle

Tuo terve jalka alemmalle portaalle rauhallisesti ja hallitusti