

Hoitokengän käyttö leikkauksen jälkeen

Leikattuun jalkaan saa varata hoitokengän kanssa vapaasti / _____painovarauksella.

Käytä hoitokenkää aina liikkuessi _____ viikon ajan.

Sauvat ovat varmistamassa askellusta. Hoitokengän kanssa voi kävellä lähes normaalisti, koska kuormitus ohjautuu kengän kantaosalle pois jalkaterän etuosalta. Huomioi, ettet jännitä leikatun jalan varpaita ja päkiää askeltaessa. Toisessa jalassa on hyvä pitää tavallista kenkää korkeuseron tasaamiseksi.

Turvotuksen hoitamiseksi pidä jalkaa ensimmäisen viikon ajan kohoasennossa aina kun mahdollista. Voit käyttää myös kylmähoitoa turvotuksen ja kivun lievittämiseksi. Tee myös nilkan koukistus-ojennusliikettä ensimmäisen viikon aikana päivittäin.

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

Hoitokengän pukeminen



Kengän ollessa sopiva varpaat ovat kuvan kaltaisesti lähes kengän kärjessä.

Sulje kenkä tarroilla. Kiristä vielä nilkan kohdalla oleva remmi.

Kengän tulee olla tukevasti jalassa, muttei kuitenkaan puristaa.

Kävelyohje hoitokengän kanssa



Siirrä sauvat ja leikattu jalka eteen.



Siirrä paino sauvoille ja leikatulle jalalle.



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

Porraskävely hoitokengän 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. Jätä sauvat leikatun jalan tueksi. Ponnista terveellä jalalla portaalle. Koukista leikatun jalan polvea nostaessa sitä portaalle.



Siirrä sauvat sekä leikattu jalka alemmalle portaalle. Siirrä paino sauvoille sekä leikatulle jalalle.

Tuo terve jalka alemmalle portaalle rauhallisesti ja hallitusti