

# Nilkan säädettävän asentohoito-ortoosin käyttöohje

## Miksi?

Yksilöllisen nilkkaortoosin avulla on tarkoitus ennaltaehkäistä nilkan jäykistymistä esimerkiksi aivoverenkiertohäiriö- tai alaraajahalvauspotilailla. Ortoosissa nilkka tuetaan mahdollisimman hyvään koukistukseen, tavoitteena on 90° kulma.

## Pukeminen

Aseta jalka huolellisesti ortoosiin niin, että kantapää on syvässä kupissaan. Jalkaterän asettelua helpottaa samanaikainen polven koukistaminen tarvittaessa avustettuna, myös sivunauhojen löysääminen helpottaa pukemista. Kiinnitä ensin nilkan päältä tuleva tarranauha ja sitten säären ja jalkapöydän ympäri tulevat tarranauhat. Nauhat voivat kulkea myös nilkan yli ristiin (katso kuvat alla).



## Käyttö

Päivisin ortoosien käyttöajaksi suositellaan 2 tuntia jalassa, sitten 2 tuntia pois jne.. Öisin ortooseja voi käyttää tauotta, mikäli iho kestää käytön. Tarkkaile ihon kuntoa ortoosin alla! Mikäli hankaumia tai ihorikkoja esiintyy, ota yhteys ortoosin valmistaneeseen toimintaterapeuttiin ortoosin korjaamiseksi.

Säädettävä ortoosi valmistetaan, mikäli nilkan liikelaajuus on vähentynyt. Säädettävässä ortoosissa nilkan kulmaa pystytään muuttamaan tarpeen mukaan (esim. kivuliaisuus, lisääntynyt liikelaajuus). Tavoitteena on hiljalleen lisätä jäykistyneen nilkan kulmaa ja samalla ennaltaehkäistä virheasentoja. Säädettäessä nilkan kulmaa on tärkeää huomioida, ettei jalkaterä käänny sisä- tai ulkokiertoon. Sivunauhoja ei saa kiristää niin, että kantapää pääsee nousemaan kupista ylös.

## Ortoosin huolto

Ortoosia voi pyyhkiä kostealla (desinfioivalla) liinalla tai tarvittaessa pestä vedellä ja nestemäisellä pesuaineella. Ortoosimuovi ei kestä yli 50° lämpötilaa! Jalassa ortoosin alla voi käyttää ohutta putkisukkaa tai omaa sukkaa, joka estää hien ja lian tarttumista pehmusteisiin ja näin vähentää hajuhaittoja. Hygienian kannalta paras tapa on pukea ortoosi aina puhtaaseen jalkaan tai puhtaan sukan päälle.

Toimintaterapeutti

Puhelinnumero

---

---