

# Nilkan staattisen asentohoito-ortoosin käyttöohje

## Käyttötarkoitus

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 syvällä kupissaan. Jalkaterän asettelua helpottaa samanaikainen polven koukistaminen tarvittaessa avustettuna. Kiinnitä ensin nilkan päältä ristiin tuleva tarranauha, sitten säären ympäri tuleva tarranauha.



## 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.

## Ortoosin huolto

Ortoosia voi pyyhkiä kostealla (desinfioivalla) liinalla tai tarvittaessa pestä vedellä ja nestemäisellä pesuaineella. Ortoosimuovi ei kestä yli 50°C 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