

## Selän ekstensiotuki

Selän ekstensiotuen tarkoituksena on ylläpitää selkärangan hyvää asentoa ja ryhtiä, jotta murtuma luutuu hyvään asentoon. Ekstensiotukea käytetään lääkärin ohjeen mukaan, tavallisesti 6-12 viikkoa.

- Pue ekstensiotuki selinmakuulla tai istuen. Tuen alle voi laittaa esim. T-paidan.
- Ekstensiotukea pidetään aina pystyasennossa ja liikkeellä ollessa.
- Ekstensiotukea ei tarvitse pitää makuulla ollessa.
- Suihkussa voit käydä ilman ekstensiotukea, muista pitää selkä suorana.
- Voit liikkua voinnin mukaan. Kävely tai sauvakävely ovat sopivia liikuntamuotoja.
  
- Vältä selän kiertoja ja kumartelua sekä painavia nostamisia ja kantamisia.
- Vältä istumista matalalla ja upottavalla istuimella.

## Ekstensiotuen pukeminen

### Selinmakuulla:

- Aseta ekstensiotuki vartalon päälle, ylätuki rintalastaa vasten.



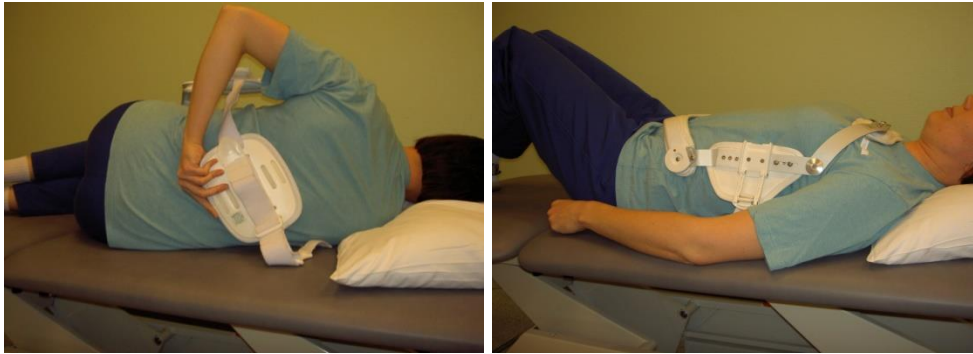
- Vedä jalat koukkuun, kohota alaselkää irti alustalta sen verran, että saat pujotettua ekstensiotuen selkäosan vartalon alta.
- Aseta selkäosan holkki kainalon alapuolella olevaan tappiin ja käännä toisen kainalon alla oleva salpa eteen lukkoasentoon.





### Kylkimakuulla:

- Käänny oikealle kyljelle (tai vastaavasti vasemmalle, mikäli ekstensiotuen lukitus tulee vasemman kainalon alle).
- Aseta ekstensiotuki vartalolle ja vie kädellä selkäosan tukiremmi paikoilleen.



- Käänny takaisin selälleen ja siitä vasemmalle kyljelle jotta saat pujotettua selkäosan tukiremmi paikoilleen. Aseta holkki kainalon alla olevaan tappiin.



- Käänny takaisin selinmakuulle ja käännä lukitussalpa eteen.



### Istuen:

- Huomioi että ilman ekstensiotukea nousu istumaan kylkimakuun kautta, selkä suorana!
- Aseta ylätuki rintalastaa vasten.



- Vie selkäkappaleen tukiremmei vartalon takaa, aseta holkki kainalon alapuolella olevaan tappiin ja käännä toisen kainalon alla oleva salpa eteenpäin lukkoasentoon.