

Kevennyskenkää tarvitsevan jalkateräpotilaan ohje

Kevennyskenkää käytetään tietyissä jalkateräoperaatioissa. Kevennyskengän käytöstä päättää aina leikkaava lääkäri. Kevennyskengän käytön tarkoituksena on mahdollistaa välitön kantapäävoittoinen varaaminen operoidulle alaraajalle. Kevennyskenkä on käytössä aina seistessä sekä kävellessä lääkärin määräämän ajan. Apuvälineen käyttöä suositellaan, kunnes kävely on kivutonta sekä ontumatonta. Terveessä jalassa suositellaan tavallisen kengän käyttöä. Suihkuun mennessä kenkä otetaan pois jalasta. Suositellaan pesutilanteissa suihkujakkaran käyttöä.

Varauslupa

Lääkäri on määrännyt kevennyskengän käyttöajaksi _____ viikkoa. HUOM! Muista ottaa oma tukevapohjainen jalkine mukaan, kun tulet leikkauksen lääkärin/fysioterapeutin kontrolliin.

Pukeminen

1. Avaa kevennyskengän tarrakiinnitykset.
2. Aseta operoitu jalkaterä kevennyskenkään niin, että kantapää asettuu hyvin kengän takaosaan.
3. Kiinnitä tarrat.



Pesu

Kevennyskengän voi tarvittaessa pestä käsinpesuna.

Asento- ja kylmähoito

Leikatun alaraajan voit tukea leikkauksen jälkeen tyynyillä kohoasentoon turvotuksen helpottamiseksi.



Kylmähoitoa voit käyttää kivun ja turvotuksen hoitoon kolmen tunnin välein, 20 minuuttia kerrallaan. Muista laittaa pyyhe ihon ja kylmäpakkauksen väliin. Jatka kylmähoitoa myös kotiutumisen jälkeen.



Liikeharjoitteet

Verenkierron vilkastuttaminen ja lihasten aktivoiminen.

Koukista ja ojenna nilkkaa. Toista 20-30 kertaa peräkkäin. Tee liikettä tunnin välein.



Reisilihasharjoitus

Selinmakuulla. Terve jalka koukussa, jalkapohja alustalla.

- 1) Koukista leikatun jalan nilkka. Nosta jalka 20 cm irti alustasta ja laske hitaasti takaisin. Pidä polvi mahdollisimman suorana harjoitukset ajan.
- 2) Tee liike myös varpaat vuoroin sisään- ja ulospäin käännettynä. Toista liike niin monta kertaa kuin jaksat. Pidä tauko ja toista sama uudelleen.



Pakarilihasharjoitus

Kylkimakuulla. Terve jalka koukussa.

Koukista leikatun jalan nilkka ja ojenna polvi. Nosta jalka 20 cm irti alustasta takaviistoon kantapäätä edellä. Toista liike niin monta kertaa kuin jaksat. Pidä tauko ja toista sama uudelleen.



Sauvakävely tasamaalla

- 1) Vie sauvat eteen hartioiden leveydelle
- 2) Astu kipeä/leikattu jalka sauvojen väliin
- 3) Astu terveellä jalalla eteenpäin.



Sauvakävely portaissa

Portaiden kulkeminen alaspäin

- 1) Siirrä sauvat alas seuraavalle portaalle.
- 2) Astu kipeä/leikattu jalka sauvojen kanssa samalle portaalle.
- 3) Astu terveellä jalalla kipeän/leikatun jalan viereen.



Portaiden kulkeminen ylöspäin

- 1) Ota terveellä jalalla askel seuraavalle portaalle.
- 2) Siirrä sauvat samalle portaalle terveen jalan kanssa.
- 3) Astu kipeä/leikattu jalka terveen jalan viereen.

Portaita kulkiessa voi käyttää tukena myös kaidetta.



Yhteystiedot

Terapiapalvelut 1

Maanantaista perjantaihin kello 8:00-16:00

Puhelin 02 627 6450 (KIRO2)