



Rätt & Fel

Vid användning av din UFO ortos

Din läkare har ordinerat denna ortos som hjälp i din rehabilitering. Du ska följa din läkares riktlinjer och instruktioner för användandet av ortosen. Här följer endast några tips för rätt bruk av ortoshjälpmidlet.

Rätt

- Använd ortosen som din läkare har föreskrivit.
- Använd ortosen närhelst du vilar. Ortosen är utformad för att kunna användas undertiden du sover.
- Sätt i kilen som kommer med ortosen, efter att du har diskuterat med din doktor. Kilen sätts in under tån för att ge extra stretch till din plantar fasciitis. Sätt kilen mellan tygfodret och ortosen, karborrebandet sitter redan på plats, *var noga med att vända den höga sidan framåt.*
- Ha på dig en mjuk knäsocka när du använder ortosen, för bästa komfort.
- Tvätta polstringen med tvål och vatten vid behov.
- Håll banden åtsittande men inte stramt, närhelst du använder ortosen.
- Kontakta din läkare om du känner en stickande eller domnande känsla när du använder ortosen.



Fel

- Avbryta användandet av ortosen, innan du är instruerad att göra det. –även om du börjar känna dej bättre!
- Använda ortosen, om den orsakar hudirritation. Kontakta din läkare, även om det är otroligt att så kan ske.
- Att lägga på för mycket stretch av foten på en gång. Rehabiliteringen ska vara en gradvis process, var försiktig skynda inte på behandlingen.
- Att lägga ortosen på eller direkt invid hett element.
- Att låna ut din ortos till en kompis med liknande problem. Uppmuntra kompisen att besöka läkare.
- Försöka trimma eller på annat sätt ändra UFO ortosen.

OBS:

Trots att ortosen är försedd med en sula, är den endast tänkt att användas för kortare förflyttningar.

Patienten måste instrueras att tänka på:

- a) Ta korta steg
- b) Sätta i hela fotbladet, inte bara hälen
- c) Använd inte utomhus
- d) Kontakta OTA om sulan ramlar av

Läkare tele: _____

OTA tele: _____

