

ΦΥΛΛΟ ΟΔΗΓΙΩΝ ΝΥΚΤΕΡΙΝΟΥ ΚΗΔΕΜΟΝΑ ΣΚΟΛΙΩΣΗΣ CHARLESTON

Μόλις παραλάβετε τον καινούριο σας κηδεμόνα από την Orthoway που σχεδιάστηκε και κατασκευάστηκε με βάση τα δικά σας σωματομετρικά χαρακτηριστικά, ειδικά για εσάς.



Διαβάστε προσεκτικά και ακολουθήστε αυτές τις οδηγίες για την σωστή φροντίδα και χρήση του κηδεμόνα σας.

Ο θεράπων ιατρός σας είναι αυτός που θα καθορίσει τον απαιτούμενο χρόνο εφαρμογής του κηδεμόνα εστιάζοντας και αξιολογώντας τα δικά σας ατομικά χαρακτηριστικά.

Σε αρκετές περιπτώσεις ο στόχος είναι να φορεθεί κατά την διάρκεια του νυκτερινού ύπνου αλλά και κάποιες ώρες της ημέρας που ορισμένες δραστηριότητες όπως η μεσημεριανή κατάκλιση και το διάβασμα το επιτρέπουν.

Αυτό απαιτεί από εσάς:

- Να μπορείτε να εφαρμόσετε σωστά τον κηδεμόνα στο σώμα σας.
- Να φροντίζετε το δέρμα σας και να παρακολουθείτε καθημερινά για τυχόν ερεθισμούς.
- Να κρατάτε καθαρό τον κηδεμόνα όπως και τον εαυτό σας, η προσωπική υγιεινή είναι υψίστης σημασίας.
- Ξεκινήστε να φοράτε τον κηδεμόνα σταδιακά την πρώτη εβδομάδα. Να φοράτε πάντοτε ένα βαμβακερό μπλουζάκι εσωτερικά, αν είναι δυνατόν χωρίς ραφές.
- Φοράτε τον κηδεμόνα μόνο σε ύπτια θέση (στο κρεβάτι ή σε κάποιον καναπέ).
- Δεν χρειάζεται να σφίγγετε πολύ τον κηδεμόνα σας, αρκεί να είναι εφαρμοστός επάνω σας.
- Δεν έχει σημασία η στάση που θα πάρετε στο κρεβάτι σας, μπορείτε αν σας εξυπηρετεί να φτιάξετε μια (φωλιά με μαξιλάρια) αρκεί να βουλευτείτε.

ΕΦΑΡΜΟΓΗ

(μπορεί να χρειαστεί κάποιος να σας βοηθήσει σε αυτή τη διαδικασία)

- Βεβαιωθείτε ότι όλοι οι ιμάντες βρίσκονται εξωτερικά του κηδεμόνα.
- Ανοίξτε τον κηδεμόνα και εφαρμόστε στο κορμί σας χωρίς να σφίξετε τους ιμάντες.
- Τακτοποιήστε το πλεονάζον ύφασμα από το μπλουζάκι σας τραβώντας το προς τα κάτω και κάντε το ίδιο στα μανίκια σας. Σιγουρευτείτε ότι δεν υπάρχουν ζάρες που μπορεί να δημιουργήσουν ερεθισμούς.
- Κλείστε τον ελαφρός επάνω σας.
- Ξαπλώστε ανάσκελα στο κρεβάτι σας, κρατήστε με τα χέρια σας πλάγια τον κηδεμόνα και φροντίστε το κορμί σας να πάρει την κλίση που έχει αυτός.
- Τώρα σφίξτε προοδευτικά τους ιμάντες.

- Βεβαιωθείτε ότι έχετε σφίξει μέχρι τα σημάδια που σας έχει καθορίσει ο ορθοτικός σας.

Φροντίδα της επιδερμίδας

Είναι σημαντικό να αποφευχθούν τραυματισμοί στο δέρμα, το δέρμα κάτω από τον κηδεμόνα πρέπει να προσαρμοστεί στις πιέσεις που αυτός ασκεί, ειδικά στα σημεία των ύβων όπου υπάρχει μεγάλη πίεση. Για να το επιτύχετε αυτό πρέπει να ακολουθείτε μερικούς απλούς **κανόνες**.

- Καθημερινό μπάνιο, η υγιεινή είναι πολύ σημαντική.
- Επαλείψτε με οινόπνευμα το μέρος του κορμού που έρχεται σε επαφή με τον κηδεμόνα ειδικά στα σημεία πίεσης και αφού απορροφηθεί το οινόπνευμα επαλείψτε με ταλκ.
- Παρατηρείτε το δέρμα σας κάθε φορά που βγάζετε τον κηδεμόνα.
- Εάν υπάρχουν έντονες κοκκινίλες ο κηδεμόνας δεν πρέπει να ξαναφορεθεί μέχρι το δέρμα να επανέλθει. Εάν αυτό επιμένει συμβουλευτείτε τον ορθοτικό σας.

Φροντίδα του κηδεμόνα

- Καθαρίστε καθημερινά τον κηδεμόνα σας εσωτερικά και εξωτερικά χρησιμοποιώντας ένα σφουγγαράκι και το αφρόλουτρό σας ή και οινόπνευμα.
- Σκουπίστε με καθαρό πανί.
- Μην αφήνετε τον κηδεμόνα να στεγνώσει ή να αεριστεί κάτω από τον ήλιο ή σε καλοριφέρ.
- Με μία καρφίτσα αφαιρέστε το χνούδι από τα ρούχα σας που κάνει τους ιμάντες να μην κολλούν.

Μπορούμε να συνοψίσουμε τώρα στην ακόλουθη καθημερινότητά μας.

- **Πριν τον βραδινό ύπνο:** Καθαρίζουμε τον κηδεμόνα. Ενώ αυτός στεγνώνει κάνουμε τις ασκήσεις μας, το μπάνιο μας και φοράμε καθαρό μπλουζάκι. Μόλις τελειώσουμε φοράμε τον κηδεμόνα.
- **Το πρωί:** Βγάζουμε τον κηδεμόνα, φροντίζουμε το δέρμα μας, φοράμε καθαρά ρούχα.

Μερικές συμβουλές ακόμη



- Καλό θα είναι να διατηρείτε ημερολόγιο στο οποίο θα καταγράφετε καθημερινά τις ώρες που δεν φοράτε τον κηδεμόνα και τυχόν ενοχλήσεις που θα έχετε, αυτό βοηθάει εσάς να παρακολουθείτε την πρόοδό σας αλλά και τον **ιατρό σας για να αξιολογήσει την αποτελεσματικότητα της θεραπείας**. Παράλληλα θα πρέπει να καταγράφετε σε αυτό κάθε εξάμηνο το βάρος και το ύψος σας χωρίς υποδήματα.

- Μην περιμένετε την επόμενη επανεξέταση για να δείτε τον ορθοτικό σας εάν δείτε ότι κάτι στην εφαρμογή του κηδεμόνα έχει αλλάξει.

- Μην επιχειρείτε επισκευές και τροποποιήσεις μόνοι σας χρησιμοποιώντας ακατάλληλα υλικά όπως κόλλες στιγμής κ.α. Εκτός της επικινδυνότητας, δυσχεραίνετε και τον ορθοτικό σας στο να αποκαταστήσει το πρόβλημα.
- Διατηρείτε τις ακτινογραφίες σας στην αρχική τους κατάσταση, μην τις διπλώνετε και μην τις κάνετε ρολό. Φροντίστε να έχετε αυτές καθώς και το ημερολόγιο που κρατάτε πάντα μαζί σας σε κάθε επίσκεψη στον ιατρό σας ή στον ορθοτικό σας.
- Εάν σε οποιοδήποτε χρόνο υπάρχουν ερωτήσεις ή απορίες παρακαλούμε επικοινωνήστε με τον ορθοτικό σας.

Σημειώσεις

ΟΡΘΟΠΕΔΙΚΑ ΚΕΝΤΡΑ Ι.ΤΖΑΓΚΑΡΑΚΗ