

Brukerinformasjon ortoser

•Hensikt:

Du har fått en individuelt tilpasset ortose beregnet til bruk for å lindre dine plager og bedre din funksjon. Formålet med din ortose er å korrigere feilstillinger, forhindre uønsket bevegelse, gi varme og lindre smerte.

•Bruk:

Bruk din ortose om dagen og om natten. Bruk din ortose det meste av dagen, men bruk den først og fremst når du er fysisk aktiv. Når du hviler, sitter eller ligger i lengre tid kan du ta den av etter behov. Du kan ta den av når du tar en dusj eller vasker deg. Vær nøye med at ortosen sitter riktig på plass. En ortose som sitter dårlig eller feil kan gi gnag og feil funksjon.

Hvis du har fått en ortose med fotdel, bør du bruke sko med snøring eller borrelås, som gjør det lettere å få på sko og ortose samt at skoen sitter bedre. Hvis skoen har en løs innvendig såle, så kan du ta den ut for å gi ekstra plass til ortosen. Det er oftest lettest å først plassere ortosen i skoen, åpne snørebåndene helt og til slutt sette foten i. Spenn eventuelt velkrobåndene og snør skoen ordentlig.

•Stell og vedlikehold:

Det er svært viktig for ortosens funksjon og levetid, samt brukerens velbefinnende, at den er hel og ren. Vask av ortosen er avhengig av hvilket materiale den er produsert av. En hard ortose av plast eller lignende materiale: -vask ortosen med et mildt rengjørings- eller desinfiseringsmiddel og la den tørke selv ved romtemperatur. Skinnbekledd ortose: -tørk av ortosen med en lett fuktet klut, la den tørke ved romtemperatur. Tekstil ortose: Vask ortosen med et mildt rengjøringsmiddel eller vask den i vaskemaskinen iht. medlevert vaskeanvisning. La ortosen tørke selv ved romtemperatur. Hvis du vasker ortosen i vaskemaskin må ev. skinner tas ut og alle borrelåser lukkes, dette forlenger ortosens levetid.

Generelt: La ortosen tørke selv ved romtemperatur. Bruk ikke varmluftstørker, tørkeskap, tørketrommel, element eller lignende. Ikke utsett ortosen for sterkt sollys.

Fornytelse: Ved normal slitasje skal ortosen normalt ha en levetid på 1 år. Mye bruk og stor slitasje medfører kortere levetid. Føler du at ortosen har mistet sin funksjon og den er slitt, ta kontakt med Østo for tilpassing av ny ortose.

•Begrensninger og advarsler:

Når ortosen er ny, bør man prøve den i kortere perioder og være oppmerksom på eventuelle trykkmerker. Hvis eventuelle trykkmerker/rødhet ikke forsvinner etter kort tid (1/2 til 1 time) etter bruk, må du kontakte Østo for justering av ortosen. Ved betydelige vektforandringer er det risiko for at passform blir dårligere og problemer og skader kan oppstå. Du må da kontakte din ortopediske avdeling for tilpassing av ny ortose.