

ΦΥΛΛΟ ΟΔΗΓΙΩΝ ΚΟΡΜΙΚΟΥ ΚΗΔΕΜΟΝΑ ΣΚΟΛΙΩΣΗΣ D.D.B

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 ημερήσιο χρόνο εφαρμογής του κηδεμόνα εστιάζοντας και αξιολογώντας τα δικά σας ατομικά χαρακτηριστικά.

Σε αρκετές περιπτώσεις ο στόχος είναι να φορεθεί ακόμη και 23 ώρες το 24ωρο κάτι που μπορεί να γίνει μόνο προοδευτικά σε διάστημα 3-4 εβδομάδων. Ακολουθεί **ενδεικτικό πρόγραμμα εφαρμογής** 20 ωρών το οποίο θα προσαρμόσετε στις ώρες που συνέστησε ο ιατρός ειδικά για εσάς.

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, ακολουθήστε το πρόγραμμα που ακολουθεί. Να φοράτε πάντοτε ένα βαμβακερό μπλουζάκι εσωτερικά, αν είναι δυνατόν χωρίς ραφές. Φοράτε τον κηδεμόνα όσο σφικτά γίνεται.

ΕΦΑΡΜΟΓΗ

(Θα 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 επάνω σας βάζοντας τα χέρια στην μέση σας και ταυτόχρονα πιέστε προς τα κάτω ώστε να εφαρμόσει (πατήσει) καλά στην λεκάνη σας.
- Τώρα σφίξτε προοδευτικά τους ιμάντες φροντίζοντας έτσι ώστε τα αντιστροφικά πιάστρα να περάσουν μέσα από το θερμοπλαστικό.
- 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.

Ενδεικτικό πρόγραμμα αρχικής εφαρμογής 20 ωρών

Στάδιο 1^ο : Στόχος η εφαρμογή του κηδεμόνα για 5 ώρες

- Εφαρμόστε σωστά τον κηδεμόνα και φορέστε τον για 1 ώρα. Αφαιρέστε τον και ελέγξτε το δέρμα σας.
- Αν το δέρμα είναι ροζ φορέστε και πάλι τον κηδεμόνα για άλλες 2 ώρες, ελέγξτε και πάλι το δέρμα σας. Επαναλάβετε για ακόμη 2 ώρες εάν δεν υπάρχει πρόβλημα στο δέρμα σας.
- Εάν το δέρμα είναι κόκκινο φροντίστε το όπως αναφέρεται παραπάνω και αφήστε τον κηδεμόνα για μισή – μία ώρα πριν τον ξαναφορέσετε.
- Κατά τη διάρκεια του σχολικού έτους αυτό το στάδιο γίνεται εύκολα κατά τις απογευματινές ώρες.

Στάδιο 2^ο : Στόχος η εφαρμογή του κηδεμόνα για 8 ώρες

- Εφόσον ολοκληρωθεί το πρώτο στάδιο, το επόμενο είναι να φορεθεί ο κηδεμόνας για 8 ώρες. Είναι δύσκολο να ολοκληρωθεί αυτό το στάδιο κατά το σχολικό έτος, για αυτό είναι καλύτερο να γίνεται τα Σαββατοκύριακα.
- Φορέστε τον κηδεμόνα για 2 συνεχόμενες ώρες. Αφαιρέστε τον και ελέγξτε το δέρμα σας. Φροντίστε το δέρμα σας εάν χρειάζεται. Ξαναφορέστε τον κηδεμόνα για 2 ώρες ακόμη. Αφαιρέστε τον και ελέγξτε το δέρμα σας. Επαναλάβετε την διαδικασία ανά 2ωρο έως ότου συμπληρωθούν 8 ώρες.
- Εάν το δέρμα είναι κόκκινο φροντίστε το και αφήστε τον κηδεμόνα για μισή – μία ώρα πριν τον ξαναφορέσετε.

- Όταν ολοκληρωθεί και αυτό το στάδιο, ο κηδεμόνας μπορεί να φορεθεί και στο σχολείο.

Στάδιο 3^ο : Στόχος η εφαρμογή του κηδεμόνα για 16 ώρες

- Εφόσον ολοκληρωθεί και το δεύτερο στάδιο και έχοντας φορέσει τον κηδεμόνα και στο σχολείο, μπορεί να αρχίσει η εφαρμογή του και κατά την διάρκεια του βραδινού ύπνου.
- Φροντίζουμε πάντα το δέρμα μας πριν πέσουμε για ύπνο και μόλις ξυπνήσουμε το πρωί.

Στάδιο 4^ο : Στόχος η εφαρμογή του κηδεμόνα για 20 ώρες

- Αφού φορέσαμε τον κηδεμόνα και κατά την διάρκεια του ύπνου είμαστε έτοιμοι να τον φορέσουμε μέρα – νύχτα με **συνολικά διαλλείματα της διάρκειας που καθόρισε ο ιατρός σας**. Τον χρόνο αυτό θα τον αφιερώσουμε στην περιποίηση της επιδερμίδας, προσωπική υγιεινή και άσκηση.

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 καθαρό μπλουζάκι και τον κηδεμόνα.
- **Μετά το σχολείο:** Βγάζουμε τον κηδεμόνα, φροντίζουμε το δέρμα μας, φοράμε καθαρό μπλουζάκι και τον κηδεμόνα.
- Ο κηδεμόνας μπορεί να χαλαρώνει ελαφρώς κατά την διάρκεια των γευμάτων.

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

- Εάν σε οποιοδήποτε χρόνο υπάρχουν ερωτήσεις ή απορίες παρακαλούμε επικοινωνήστε με τον ορθοτικό σας.

ORTHOWAY
ΟΡΘΟΠΕΔΙΚΑ ΚΕΝΤΡΑ ΙΣΤΑΓΚΑΡΑΚΗΣ