

Nattskena



Till dig som fått AFO (ankel-fot-ortos) – modell nattskena

Nattskena, eller AFO (ankel-fotortos) är en behandlingsortos, oftast med syfte att förebygga spetsfot. I vissa fall kan modellen vara gjord för att motverka inåtböjd framfot. Materialet är oftast plast.

Normalt sett används den under natten. Det är läkare som bestämmer under hur lång tid behandlingen ska pågå.

Viktigt att tänka på när man börjar använda nya ortoser

- När nattskenan är ny bör man prova den korta stunder i taget och vara extra observant på eventuella tryckmärken. Märkena uppstår vanligen på områden där ortos och band håller emot och ska försvinna ett tag efter att ortosen tagits av. Om tryckmärkena inte försvinner eller det uppstår tryck på beniga områden, t ex fotknölarna, kontakta din ortopedingenjör för justering. Detta gäller också om det uppstår skavsår eller blåsor.
- Gör det till en vana att titta efter märken på fötterna även när ortosen är har använts länge.
- Använd en tunn slät strumpa i ortosen.
- Om hälsenan är stram, stretcha innan ortosen tas på. Det är viktigt att hälen kommer ned ordentligt i ortosen. Böj benet i höft och knä och böj upp foten så mycket det går, backa in hälen på plats i ortosen. Kontrollera att hälen kommit ned genom titthålet i ortosens häl. Släpp inte greppet förrän bandet runt vristen är stadigt fastsatt. Fäst bandet upptill runt underbenet och fäst sist eventuellt band över framfoten. Vik ner strumpan över ortosens överkant och kardborreband. Om strumpan man använder är öppen nedtill kan man vika strumpan runt ortosen så att tårna kommer fram.

Rengöring/skötsel

Ortoserna kan tvättas med mild tvål och sköljas med ljummet vatten. Torka sedan av så mycket vatten som möjligt och låt det sista lufttorka. **OBS!** Plasten tål inte värme, undvik därför torkskåp, torkning på element eller mycket varmt vatten. Kardborrebanden kan rengöras med t ex en stålborste.

Om något går sönder eller blir utslitet/urvuxet, kontakta oss på Ortopedteknik.

För rådgivning, service, tidbokning eller reparation:

Ortopedteknik, Sunderby sjukhus

Telefon: 0920-28 38 05

Postadress: Ortopedteknik
Sunderby sjukhus
Sjukhusvägen 10
971 80 Sunderbyn

Ortopedteknik, Gällivare sjukhus

Telefon: 0970-19369

Telefontid: måndag -torsdag 07.30-15.30
fredag 07.30-11.30

Postadress: Ortopedteknik
Gällivare sjukhus
982 82 Gällivare

Handläggare: _____

Hemsida: www.norrbotten.se/ortopedteknik

Du kan även kontakta oss via www.1177.se