

Gode råd om brug af skinne

Jeres barn har nu fået gipsen af og skal i gang med at bruge skinne. For at hjælpe jeres barn bedst muligt i tilvænningsperioden, anbefaler vi, at I følger vejledningen i denne pjece.



SÅDAN GIVER I BARNET SKO OG SKINNE PÅ

Når I giver jeres barn sko og skinne på, skal I være opmærksom på følgende:

- Strømpen skal sidde godt til foden, så der ikke opstår folder. Træk i begge ender af strømpen, så eventuelle folder udlignes. Brug gerne strømper med mindst mulig samling i vævningen og færrest mulige syninger på indersiden.
- Sæt foden på plads i skoen, så hælen er helt tilbage og presset godt ind i skoen.
- Sørg for, at pløsen er trukket op og sidder lige.
- Spænd den midterste rem først og derefter de to andre.
- Spænd eventuelt efter.

- Skoen skal sidde fast på foden, så hælen ikke har mulighed for at trække sig op. I kan tjekke det ved at holde fast om underbenet og trække let nedad i skoen.
- Tjek gennem det lille hul i skoen, om hælen er på plads.
- Klik på tværbarren og tjek, at foden bliver på plads i skoen, og at hælen er nede.

I kan gøre det rart for jeres barn ved at:

- lægge en pude under ben og skinne
- bøje og strække barnets ben med skinnen på.

VÆR OPMÆRKSOM PÅ

- Tag barnets sko og skinne af hver 2. time i de vågne timer i de første par dage for at se til fødderne.
- Tjek huden for mærker. Det er normalt at have røde aftegninger, men mærkerne må ikke være ildrøde eller mørkerøde og have skarp kant.
- Bevæg stille og roligt barnets fødder igennem.
- Hvis fødderne ikke er generet, skal barnet beholde skinnen på hele natten.
- Hvis der er direkte trykmærker (ildrøde eller mørkerøde mærker med skarp kant) på barnets fødder, skal I tage sko og skinne af, og I skal kontakte fysioterapeuten den følgende dag.
- Husk at medbringe sko og barre, hver gang I kommer i Fysio- og Ergoterapien.

Forvent, at skinnen kræver tilvænnning

I starten af tilvænningsperioden er huden følsom efter at have været i gips. Det medfører ofte, at barnet er uroligt, græder og sover dårligt de første dage. Efter tilvænningsperioden bliver det hurtigt naturligt for barnet at have skinnen på.

Efterspænd skruer

Husk at efterspænde skruerne regelmæssigt.

Kontakt fysioterapeut eller bandagist ved behov for større sko

Barnet vokser hurtigt de første år. Barnet skal have større sko, når tæerne når forreste kant på skosålen. Kontakt fysioterapeuten eller bandagisten.



KONTAKT OG MERE VIDEN

Hvis I har spørgsmål til brug af skinnen eller problemer med skinnen, er I velkomne til at kontakte fysioterapeuten.



Kontakt

Fysio- og Ergoterapi, Afsnit A
Tlf. 97 66 42 10

Fysio- og Ergoterapi, fysioterapeut
Tlf. 97 66 81 04

Børnefysioterapi, Afsnit 2003
Tlf. 35 45 20 03

Bandagist, Sahva
Tlf. 70 11 07 11

Kilde: Klinik for Ergo- og Fysioterapi, Rigshospitalet, Gode råd efter skinnebehandling.