

Sådan bruger du Don Joy-skinne

Du har fået anlagt en Don Joy-skinne, der skal aflaste dit knæ efter en skade eller en operation.

Det er forskelligt – afhængigt af den skade, du har fået – om du må støtte på benet eller skal aflaste benet. Vi fortæller, hvad der gælder for dig.

SÅDAN TAGER DU SKINNEN PÅ

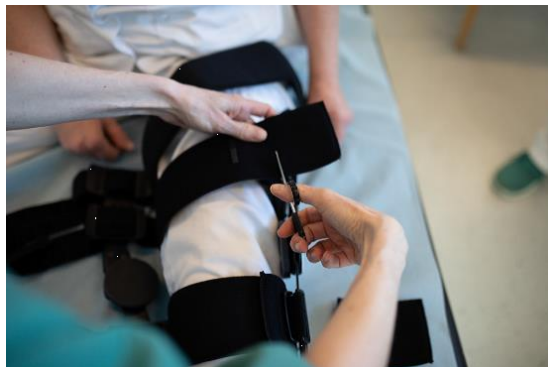
Sørg for, at skinnen vender rigtigt: den brede del på låret og den smallere del på underbenet.

Når du skal have skinnen på, er det nemmest at sidde i sengen med benet strakt ud foran dig.



Skinnen ligger her med den bredeste del øverst. Det er den, der skal om låret.

Du må gerne klippe polsteret til, hvis det er for langt.



Polsteret klippes af, hvis det er for langt.

Når du skal spænde skinnen på, starter du med at lukke de 4 remme med polsteret på. Herefter skal skinnen spændes til og lukkes med de 4 sorte bånd, der sidder henover polsteret.



Start med at spænde båndene omkring knæet og fortsæt med de yderste derefter.

Du må gerne klippe i de sorte bånd, så du kan lukke dem foran på benet, hvor det er lettest at komme til. Det gør du ved at fjerne den velcro-lukning, der sidder for enden af båndet.

Klip til i den længde, du ønsker, og sæt velcro-lukningen på igen.



Forkort de sorte bånd ved først at flytte velcro-lukningen.

Når du er færdig med at sætte skinnen på, skal den sidde sådan, at hængsels-mekanismen sidder i samme højde som dit knæled.

Afhængigt af, hvordan skinnen er indstillet, kan du bevæge dit knæ i større eller mindre grad. Det kan også være, at skinnen er låst, så du kun kan have dit knæ i strakt stilling.



Skinnen sidder rigtigt, når hængselsmekanismen sidder i samme højde som knæleddet.

Når du flytter dig, fx fra seng eller stol – eller tager tøj af og på – kan indstillingerne forskubbe sig. Vi anbefaler derfor, at du dagligt kontrollerer indstillingerne på hængsels-mekanismen, så du sikrer dig, at skinnen er indstillet korrekt.



Kontrollér hængsels-mekanismen hver dag, så skinnen er indstillet korrekt.



For at skinnen virker på bedst mulig måde, skal hængsels-mekanismen sidde ud for dit knæled.

De fleste oplever dog, at skinnen har tendens til at glide ned i løbet af dagen. Derfor kan det være nødvendigt, at du flere gange om dagen sætter skinnen på plads igen.

Det gør du ved at løsne de 4 sorte bånd. Derefter løsner du polsteret og trækker skinnen op på plads igen. Luk polsteret og spænd båndene igen.

LAV ØVELSER

Det er vigtigt, at du træner ved at bevæge dit ben, så meget som skinnen giver dig lov til.

Øv dig i at strække knæet helt ud, og bøj så meget som skinnen tillader. Lav gerne den øvelse flere gange om dagen.



Stræk knæet ud...



Og bøj så meget, du må.

Sørg også for at bevæge dit ankelled og vippe i fodleddet flere gange om dagen.



Vip i ankelledet. Helt op...



Og helt ud.

Hvis du ikke bruger dit ben, kan du opleve, at det hæver i løbet af dagen. Sørg for at placere benet over hjertehøjde, når du hviler, og lav vippeøvelser med fodleddet.

TAG SKINNEN AF VED BAD

Du må gerne tage skinnen af, så du kan vaske dit ben.

Hvis du gerne vil i brusebad, skal du gøre det, mens du sidder ned. Tag en stol/badebænk ud til bruseren og sæt dig ned, inden du tager skinnen af. Tag brusebad.

Sørg for at have benet strakt ud foran dig, så du ikke bøjer for meget i knæet undervejs. Når du er færdig med at tage brusebad, så tag skinnen på igen, inden du rejser dig op.

Du kan også vælge at sidde i sengen og åbne for skinnen, så du kan vaske benet med en vaskeklud.

OM NATTEN

Du skal have skinnen på, når du sover.

KONTAKT OG MERE VIDEN

Har du spørgsmål, er du velkommen til at kontakte os.



Kontakt

Ortopædkirurgisk Afdeling
Tlf. 97 66 28 30