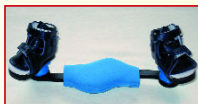


## Et par gode råd til slut ...

**Tøj:** Jeres barn bør helst ikke have mønstrede strømper på i skoene, da sådanne strømper har tråde på indersiden, der kan forårsage tryksteder. Strømperne bør heller ikke være for store, da der ellers kan dannes folder i skoene. Jeres barn må gerne have strømpebukser på – jo tykkere, desto bedre. Derimod må I ikke give barnet en sparkedragt med fødder på i skoene. Nogle forældre vælger at klippe sparkedragtens fødder af for at undgå at skulle købe nyt tøj.

**Skinnepolstring:** Alt efter, hvor livlig jeres barn er, kan det ske, at I eller jeres barn slår jer på skinnen. Hvis barnet begynder at kravle eller stå med skinnerne på, kan gulvet eller møblerne blive beskadiget. Her kan det hjælpe at polstre skinnen. Det kan gøres med et specielt Alfa-Flex-polster (kan rekvireres via jeres ortopæditekniker) eller med rørisolering, som kan købes i bygge- og malermarkeder.



**Sidde- og bæredstyr:** Jeres barn kan bruge Alfa-Flex-skinne i de fleste gængse autostole. De fleste bæreanordninger og barnevogne kan også bruges uden problemer. Når I skal vælge høj stol til jeres barn, bør I dog vælge en stol, hvor I ikke nødvendigvis behøver at tage skinnen af for sætte barnet i stolen.

**Søvn:** Nogle børn vågner om natten, fordi skinnen har sat sig fast i sengetøjet. Det bedste er at lade jeres barn sove i en sovepose. Det er for øvrigt en god ide, at gøre anlæggelsen af skinnen til en fast del af jeres "putteritual". Jeres barn vil snart begynde at bede om skinnen, når han/hun er træt.

For at vænne sig til en fast rytme for hvornår barnet bruger skinnen, kan det være en god hjælp at notere antallet af timer pr. dag, jeres barn har haft skinnen på, i en kalender. Til det formål kan I kopiere vedlagte månedskalender og bruge den til flere måneder.

**Brugstid for ALFA-Flex-skinne pr. dag i måned:** \_\_\_\_\_

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31

Vi ønsker jer og jeres barn en hurtig tilvænning og alt godt med udviklingen frem over.

## Information om

# ALFA-Flex®-Brace



## Værd at vide om skinnebehandling

### Kære forældre

Den behandling jeres barn hidtil har fået, har åbenbart været vellykket. Når I begynder på behandlingen med Alfa-Flex-skinne, er jeres barns fod eller fødder allerede korrigeret. For at denne korrektion skal kunne holde og jeres barn engang skal kunne løbe omkring som alle andre børn, har det brug Alfa-Flex-skinne og jeres hjælp.

For at sikre en optimal start med Alfa-Flex har vi her samlet de vigtigste anvisninger for brugen af skinnen samt nogle problemløsninger.

### Hvad skal skinnen egentlig være godt for – foden ser jo fin ud?

Fodabduktionsskinne bruges kun, når klumpfoden forinden er blevet fuldstændig korrigeret gennem manipulation og gipsredressering. Selv efter en fuldstændig korrektion vil klumpfoden udvise en recidiv tendens (tilbagefald) helt frem til 4-års alderen. Fodabduktionsskinne er for øjeblikket den eneste effektive metode til at forhindre den recidive tendens. Overholdes Ponseti-terapiskemaet konsekvent, vil man ved 90 % af børnene kunne forhindre, at klumpfoden udvikler sig igen.

### Terapieskema – hvor længe skal vores barn bruge skinnen?

Når jeres barn får skinnen, skal han/hun have den på i 23 timer i døgnet de følgende 3 måneder. Efter de 3 måneder kan den daglige brug reduceres til 14 timer dagligt. Det kan være en god ide, at bruge barnets sovnetider til formålet, også middagsøvnen.

## Anlæggelse af skinnen – hvordan er det nu lige, man gør?

Når I får skinnen hos lægen eller ortopæditeknikeren, vil vedkommende indstille vinklen. I må ikke ændre disse indstillinger, da de er nødvendige for behandlingen. Skinnens længde indstilles i forhold til jeres barns skulderbredde. Det er så jeres opgave, at lægge skinnen på jeres barn, som vist på billederne:



Åbn alle lukninger på skoene.



Sæt foden ind, så hælen er helt tilbage og nede (inspektionsvindue). Det er meget vigtigt for, at skoene sidder korrekt!



Luk først den midterste rem. Remmen skal spændes godt fast, da den holder hælen i den rigtige position.



Træk i strømperne foroven og i tåspidsen for at undgå folder. Luk dernæst de resterende remme og gentag det hele med den anden sko.



For at fastgøre skinnen til skoene, skal kliklåsen sættes ind mod stålpladen i skoene og skinnen skubbes hen mod hælen, indtil holderen går i indgreb.



Når begge sko er fastgjort, skal Alfa-Flex-bjørnen vende rigtigt, når jeres barn kigger på den.

De første gange, I skal sætte skinnen på, vil det måske føles lidt uvant for jer. Men allerede efter kort tid vil det falde langt mere naturligt for jer, og I vil også have fundet ud af, hvilken position jeres barn skal være i, for at det er lettest at sætte skinnen på. Det vil så ikke tage mere end et par minutter at give barnet skoene på og fastgøre dem til skinnen.

## Hvilke andre vigtige ting skal I vide?

**Tilvænningstid:** I starten af behandlingen er skinnen uvant for jeres barn. Huden er stadig følsom fra tiden i gips, og benenes bevægelsesfrihed er stærkt begrænset. Det resulterer ofte i, at børnene ikke har det så godt de første dage. De græder mere end normalt og sover heller ikke så godt. Det er der ingen grund til at blive urolig over. Efter de første to dage har barnet vænnet sig til skinnen og skoene. Det er vigtigt, at I holder ud så længe (med mindre I kan konstatere kraftig hudirritation - se under: Hvilke problemer kan opstå). Når skinnen bruges regelmæssigt, vil den blive en selvfølgelig for barnet. Skulle det dog ske, at jeres barn ikke har accepteret skinnen efter de første 2-3 dage - dvs. at barnet græder konstant, vågner meget hyppigt og er i konstant dårligt humør - bør I kontakte jeres læge inden næste kontroltermin.



**Udvikling:** Skinnen vil i reglen ikke hindre jeres barn i at udvikle sig i takt med sine jævnaldrene. I vil opleve, at skinnen ikke hindrer jeres barn i både at kravle og endda komme op at stå, når barnet når den alder.



**Indstilling af skinnen:** Alfa-Flex-skinnen indstilles i starten oftest til 70° udvendig rotation (abduktion) for en klumpfod og 40° for en fod, der ikke er berørt. Den dorsale ekstension, dvs. fodens bøjning mod skinnebenet, indstilles til 5 - 10°. Disse indstillinger kan forekomme ekstreme for personer uden erfaring med Ponseti-metoden, men de er normale og også nødvendige for behandlingen. Hvis I kigger på barnets sidste gips, vil I kunne se en tilsvarende stilling.

## Hvilke problemer kan opstå?

**Rød, irriteret hud og tryksteder:** Spændebørns hud er ikke udviklet til at bære sko, dvs. den er meget følsom. Selvom skoene er fremstillet i et blødt materiale, kan der forekomme tryksteder eller blæredannelse. Det er meget vigtigt, at I sørger for, at foden sidder godt fast i skoene, for der kan nemlig meget hurtigt udvikle sig tryksteder, hvis foden glider frem og tilbage i skoene. Rødlig hud, som bliver normal igen, når skoene har været taget af et kort stykke tid, giver ingen grund til bekymring. Hvis hudirritationen derimod bliver kraftigere og mørkere, eller hvis der måske oven i købet udvikler sig en blære, bør I hurtigst muligt kontakte jeres læge. Han vil så afgøre, hvad der videre skal gøres. I nødstilfælde kan der lægges en ny gipsbandage, hvor de berørte huddele holdes fri, så de kan hele igen.