

Slutligen, några råd...

Skor: Var god att iaktta, att Alfa-Flex-skor inte är några normala skor att springa med. Genom den speciellt för den terapeutiska användningen utvecklade styva sulan, är det normala "avrulandet" av foten, då man springer, inte möjligt. Dessutom erbjuder sulan (material och profil) inget optimalt grepp på vissa golvbeläggningar. Av dessa skäl - - och då enbart utnyttjandet av skorna utan skena inte ger någon terapeutisk verkan - - bör era barn enbart använda skorna i kombination med skenan.

Kläder: Ditt barns strumpor ska inte ha några mönster i "skonivå" då denna typen av strumpor ofta ger tryckmärken. Strumporna ska inte heller vara för stora för då skrynklar de sig lätt. Ditt barn kan också ha tights.

Skydd för skenan: Beroende på hur livlig ditt barn är så kan du eller barnet slå sig mot skenan. När ditt barn kryper eller försöker resa sig upp kan golv eller möbler bli skadade. Kontakta din ortopedingenjör om det behövs någon typ av skydd/polstring för skenan.



Sits och bär-anordningar: Ditt barn kan ha skenan i de flesta tillgängliga bilsitsar. Den passar även de flesta babyliftar och barnvagnar. Om ni ska välja/köpa en barnstol eller en gunga så kontrollera att ni inte måste ta av skenan då barnet sitter i den.

Sängdags: En del barn vaknar på natten pga att skenan har fastnat i sängkläderna. Det bästa är att låta ert barn sova i en "sovsäck".

För att vänja sig med skenan kan det ibland vara bra att föra dagbok över hur många timmar barnet har använt skenan. Kopiera nedanstående kalender och kopiera den så att den kan användas över flera månader.

ALFA-Flex-skena, användningstid per dag i månaden: _____



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 önskar er och ert barn en snabb invänjningstid och en fortsatt god utveckling.

Information om ditt barns

ALFA-Flex[®] - skena



**Allt ni behöver veta
om skenbehandlingen.**

Kära föräldrar,

Behandlingen som ditt barn har fått fram tills nu har redan gjort nytta. När ni nu börjar använda skenan har redan ditt barns fot korrigerats till normal position. För att behålla foten i detta läge behöver ditt barn skenan och din hjälp. För att ni ska få bästa möjliga start med denna behandling så har vi sammanställt lite information och problemlösning om det skulle uppstå problem på vägen.

Varför behöver vi en skena? Foten ser ganska fin ut?

Skenan används bara när den snedställda foten redan har blivit fullt korrigerad med tidigare behandling. Även med full korrektion så kan foten ha en tendens till att vridas tillbaka (recidiv) upp till fyra års ålder.

Behandlingschema - hur länge behöver mitt barn använda skenan?

När ditt barn får sin skena kommer hon/han att behöva använda den 23 timmar om dagen de kommande 3 månaderna, efter denna tid kan du reducera tiden till 14 timmar om dagen. Då är det smidigast att använda skenan nattetid och även för eftermiddagsvilan.

Hur tar man på skenan?

När du får din skena från ortopedtekniska avdelningen så har de redan ställt in aktuella vinklar. Försök inte ändra dessa inställningar eftersom de är nödvändiga för att behandlingen ska bli effektiv. Längden på skenan är inställd efter ditt barns axelbredd.. Ditt jobb är att ta på skenan enligt bilderna nedan.



Öppna alla band på skenan.



Placera foten i skenan med hälen längst bak. Detta är väldigt viktigt för att säkerställa att skenan sitter rätt på foten.



Dra åt mittenbandet över vristen först. Det måste dras åt hårt så att hälen hålls i rätt position.



Slåta ut strumpan så att det inte blir några veck som kan orsaka skav och dra sedan åt resterande band. Ta därefter på andra skenan likadant.



För att sätta fast skorna i skenorna: "Klicka" fast skorna genom att föra skon framåt i förhållande till skenan. Lossa skenan genom att dra i spärren på plattans undersida och dra sedan skon bakåt i förhållande till skenan.



När båda skor sitter fast i skenan så ska barnet se bilden på skenan rättvänd.

De första gångerna ni tar på skenan kanske det kan vara ovant men efter lite övning så kommer ni på i vilken position ert barn lättast får på sig skor och skena. Då kommer påtagning av skor och skena inte att ta mer än ett par minuter.

Vad är mer viktigt att säga?

Invänjningstid: I början av behandlingen är det ovant med skenan för ditt barn. Huden är då fortfarande känslig efter tiden som foten/fötterna varit gipsade och det blir ovant med den begränsade rörligheten. Detta kan resultera i att ditt barn inte är på så bra humör de första dagarna. De kanske gråter mer än vanligt och de kanske inte sover så bra som de normalt gör. Bli inte oroad över detta. Ditt barn kommer att vänja sig vid skenan och skorna efter några dagars användning. Det är viktigt att du trots detta går vidare med behandlingen denna tid (såvida det inte uppkommit tryckmärken på fötterna som inte försvinner, se då under rubrik "Vilka problem kan uppkomma?").



När skenan används regelbundet så blir det normalt för barnet.

OM barnet trots allt inte vänjer sig vid skenan efter några dagar, (gråter konstant eller inte alls kan sova med skenan på), kontakta då din ortopedingenjör.

Barnets utveckling: Skenan kommer inte att hindra den normala utvecklingen hos ditt barn. Även om barnet har skenan så kommer han/hon att börja krypa och stå upp när de kommer upp i den åldern.



Inställning av skenan: Till att börja med så ställs skenan i 70 grader utåttrotation för den behandlade foten och i 40 grader för den friska foten. Fotleden sträcks upp (dorsalexternderas) 5-10 grader. Dessa inställningar kan se extrema ut för någon som inte är bekant med Ponsetti-metoden men de är normala och nödvändiga för behandlingen.

Vilka problem kan uppkomma?

Rodnad och trycksår: En bebis hud är inte gjord för att använda skor eftersom de har känslig hud. Även om skorna är gjorda av ett mjukt material kan ibland rodnad och blåsor uppkomma. Det är väldigt viktigt att kontrollera att foten sitter fast riktigt i skenan eftersom trycksår lätt uppkommer om foten får glida fram och tillbaka i skonan pga att den inte är riktigt åtdragen. Om rodnader försvinner då man tar av skonan för en kort stund är det inget att oroa sig för. Om rodnaden däremot kvarstår och om det uppkommit en blåsa el dyl, kontakta då din ortopedingenjör så snart som möjligt.