



Usar y Cuidar sus Aparatos Ortopédicos

0

¡ Felicidades! Usted ha recibido un par de dispositivos ortóticos médicos de precisión. Cuando se usa correctamente, ortesis proporcionará muchos años de comodidad y soporte. A continuación se presentan las instrucciones detalladas que proporcionan información vital sobre el uso adecuado de la ortesis. Para obtener el mayor beneficio de sus aparatos ortopédicos, le recomendamos que lea atentamente las siguientes instrucciones.

La parte principal de la ortesis se llama la "chapa" ortesis. La forma de la placa fue determinada por el elenco de tu pie y luego fueron prescritas correcciones muy específicas para controlar el movimiento anormal del pie. Utilizando la imagen de tu pie y la prescripción, se hizo un molde del pie. La placa de ortesis fue hecha fuera de este molde. Aunque el propio material puede ser un poco firme, usted encontrará que será muy cómodo porque fue hecho específicamente para el pie. En la mayoría de los casos, la ortesis será aproximadamente tan amplia como el pie. Cuanto más amplia la ortesis es relativa a su pie, el control más le dará. Es el más estrecho, más fácil cabrá en pequeños zapatos de vestir. Si la ortesis se hacen para proporcionar que usted controlar durante el ejercicio, caminar y otras actividades atléticas, probablemente no cabrá en los zapatos de vestido. Por otro lado, si fue hecho ponerse en los zapatos de vestido, puede ser demasiado estrecha para proporcionar un adecuado control durante actividades atléticas. Si lo desea, pares adicionales de ortesis pueden hacerse en el mismo molde del pie una vez que estamos seguros de que el primer par está funcionando correctamente.

La ortesis pueden o no tener una cubierta encima. Aunque generalmente no es necesario, las cubiertas pueden proporcionar cojín extra y permitir adiciones y ajustes a la ortesis. Si la ortesis no tiene una cubierta y usted o su médico decidir más tarde que una cubierta sería beneficiosa, ellos pueden añadirse fácilmente en su visita de seguimiento. Mayoría de los pacientes, sin embargo, encontrar sus aparatos ortopédicos son tan cómodas que no requieren una cubierta. A veces cubiertas son aplicadas, pero sólo pegadas en la parte trasera de la ortesis. Esto permite una fáciles ajustes si es necesario y luego la tapa puede encolar una vez son completos.

CONSEGUIR ACOSTUMBRADO A SUS APARATOS ORTOPÉDICOS

Aunque comúnmente llamado "Ortopedia" el nombre correcto para ortesis de prescripción es "Ortesis funcional." Se denominan "funcionales" porque, cuando correctamente prescrito, mejorará la función del pie. Mejorando la función del pie, también cambian la función de los músculos en el pie y los músculos en el pie de la pierna. Además, alterando cuánto llega al pie, también alteran cómo se posiciona la pierna. Debido a estos cambios en la posición de función y de la pierna del músculo, es importante que entrar en su ortesis gradualmente. De lo contrario puede experimentar dolor de pie, pierna, rodilla o cadera. Sólo debería usarlos una hora el primer día, dos horas en las segunda, tres horas en el tercero y así sucesivamente. En el octavo día puede empezar usando su tiempo completo ortosis.

No debe usar su ortesis mientras está funcionando o participando en otros deportes hasta después de la primera semana y está encontrando cómodo para caminar. Después de su período de adaptación de una semana debe usar su ortesis tanto como puedas para las próximas dos semanas. Si puedes, llevarlos a tiempo completo. Si usted debe usar zapatos de vestir más pequeños en el trabajo y este par de ortesis no encajará en zapatos de vestir y luego usar sus ortesis con zapatos estables de trabajan y usan después del trabajo. Durante este período de dos semanas debería ponerse los zapatos y ortesis desde el momento que llegas hasta ir a la cama. Es normal que la ortesis a sentir un poco extraño al principio. Sin embargo, si en cualquier momento durante el período de rodaje experimenta dolor que dura más de un día en tus tobillos, rodillas, caderas o espalda debe dejar de usar la ortesis y llame a su médico.

ZAPATOS

La importancia de los zapatos no puede ser sobre-enfatizada. La ortesis mejor en el mundo será ineficaz si los llevas en el calzado correcto. En orden para su ortesis para que funcione correctamente, debe sentarse sobre una base estable - así un zapato estable es indispensable. Tener un zapato de marca no significa que tiene un zapato estable. Por ejemplo, Nike hace una docena de zapatillas diferentes, sin embargo, sólo hemos encontrado un modelo en particular que proporciona suficiente apoyo para los portadores más ortóticos. La lista que recibe enumerará los modelos específicos que encontramos apropiados. Existen tres características principales que buscará al evaluar los zapatos. Estos criterios son verdaderos para zapatillas y zapatos de vestir. El área en la parte posterior se llama el contador del talón. El contador del talón debe ser estable para apoyar el pie y la ortesis. Pruebe el "test de dos dedos", agarrando el contador del talón

Bellaire	5420 West Loop S., Suite 1200	•	Bellaire, TX 77401	•	Tel (713) 660.8801	•	Fax (713) 660.8809
Conroe	100 Medical Ctr. Blvd., Suite 116	•	Conroe, TX 77304	•	Tel (936) 441.0334	•	Fax (936) 441.0336
Katy	21700 Kingsland Blvd., Suite 107	•	Katy, TX 77450	•	Tel (281) 578.4810	•	Fax (281) 578-4813



Usar y Cuidar sus Aparatos Ortopédicos

entre dos dedos, no serás capaz de exprimir. Si puedes, entonces el zapato no es lo suficientemente estable como para usted.

El calzado también debe ser muy estable torsionalmente - la parte delantera del zapato no debe torcer fácilmente en la parte posterior. También, asegúrese de que las curvas de zapato donde doblan los dedos. Los zapatos deben doblarse naturalmente donde doblan los dedos - no en el centro de la zapata. El calzado también debe ser firme en la zona denominada la medial - o en el interior - media suela. Zapatos atléticos tendrán diferentes densidades de espuma, aire o gel en la media suela. Si este material es muy blando, el zapato se derrumbará bajo tu pie permitiendo su pie en pronación demasiado. Una media suela firme evitará que el zapato se derrumban por debajo de sus pies.

TIPOS DE ZAPATOS

Los fabricantes de calzado ofrecen una infinita variedad de tipos de calzado. Zapatillas tradicionalmente tienen la mejor tecnología incorporada y generalmente hacen los mejores zapatos - particularmente para ejercicio caminar. No dejes que la empresa de calzado comercialización hacen cree que necesita un zapato separado para caminar y correr. Ahora una zapatilla estable es el mejor camino del zapato. Si usted necesita un zapato que no es tan llamativo en apariencia como una zapatilla, hay algunos muy buenos zapatos para caminar en el mercado. Zapatos para caminar han mejorado en los últimos años, pero la mayoría no son tan estable como la zapatilla derecha. Cuando buscando zapatos de vestir, preste atención a las mismas características de estabilidad como con zapatillas deportivas. Por supuesto, los zapatos de vestir será menores. Esto puede requerir una órtesis más pequeña, como una vestido de órtesis. Estas ortesis más pequeñas pueden hacerse en el mismo molde del pie como el par original. El costo por pares adicionales es sustancialmente menor. Una vez que te ha puesto su ortesis durante varias semanas y estamos seguros de que funcionen correctamente, puedes hablar su médico acerca de cómo ordenar un par de zapatos de vestir.

COLOCACIÓN DE LA ÓRTESIS EN EL ZAPATO

Cuando usted se está preparando para poner primero la ortesis en tus zapatos, *Retire la plantilla existente del zapato* . Coloque la ortesis correcta en el zapato. Asegúrese de que el talón sienta completamente hacia atrás contra la parte del talón del zapato. No debe haber ninguna separaciones entre las ortesis y el zapato. Si existe, es que una indicación del zapato es demasiado estrecha para la ortesis y el pie.

CUANDO REEMPLACE LOS ZAPATOS

Un zapato de calidad proporcionará un apoyo adecuado para unos 400 km. Después de esta cantidad de desgaste, la capacidad del zapato para apoyar su pie disminuirá dramáticamente. Si usted está usando un zapato sobre una base diaria, usted conseguirá no más de 8 meses de buen soporte. El zapato puede todavía estar en buena forma pero después de tanto tiempo, las espumas en la media suela pierden su capacidad para "recuperarse" después de tomar un paso. Reemplazar los zapatos sobre una base regular es una de las cosas más importantes que puedes hacer por tu salud del pie.

SEGUIMIENTO

Después de su período de adaptación de una semana y dos semanas de usar tu tiempo completo ortesis, volverá para una cita de seguimiento. Esta visita es muy importante que nos da la oportunidad de evaluar la función de la ortesis. Durante esa visita, podemos hacer ajustes a su ortesis para o hacerlos más cómodos o función mejor. Puede añadirse una cubierta suave en la cima de la ortesis. También podemos adjuntar terapias adicionales para ayudar a aliviar los síntomas. Recuerde, nuestro objetivo con ortesis es sólo mejorar la función del pie - no son una panacea mágica para los problemas del pie. No hay que esperar más de un 20% la mejora de sus síntomas en las primeras semanas 3. Necesitará tratamiento adicional para reducir la inflamación o ayudarle a sanar. Tratamiento adicional puede incluir medicamentos, ejercicios, estiramientos, terapia física o modificaciones del zapato. La ortesis entonces generalmente ayudará a evitar el retorno de los síntomas. Es importante saber nuestra oficina si usted tiene cualesquiera problemas.

ORTESIS ADICIONAL

Una vez estamos seguros de que su ortesis son confortables y funciona con normalidad, tal vez desee ordenar pares adicionales de ortesis. Tiempo el más común para esto es ordenar ortesis para zapatos de vestir de las mujeres. Pares adicionales están hechas con los mismos moldes de tus pies de que se realizó el primer par. Los moldes para crear su ortesis son hechos de yeso y que se le dio. Si los moldes son dados a usted, asegúrese de mantenerlos en un lugar seguro. Si están perdidos, tendrías que ser fundido otra vez para conseguir nueva ortesis.

Bellaire	5420 West Loop S., Suite 1200	•	Bellaire, TX 77401	•	Tel (713) 660.8801	•	Fax (713) 660.8809
Conroe	100 Medical Ctr. Blvd., Suite 116	•	Conroe, TX 77304	•	Tel (936) 441.0334	•	Fax (936) 441.0336
Katy	21700 Kingsland Blvd., Suite 107	•	Katy, TX 77450	•	Tel (281) 578.4810	•	Fax (281) 578-4813