



**semeda**<sup>®</sup>  
ORTHOPAEDIC PRODUCTS

Όλα όσα πρέπει να γνωρίζετε για τη χρήση  
του νάρθηκα ALFA-Flex ή BETA-Flex ...



Πληροφορίες  
για τους γονείς





### **Αγαπητοί γονείς,**

Προφανώς η έως τώρα θεραπεία του παιδιού σας σύμφωνα με τη μέθοδο Ronseti έχει θαυμαστά αποτελέσματα. Εάν αρχίζετε να χρησιμοποιείτε την μπάρα κηδεμόνα ALFA-Flex ή BETA-Flex, τότε έχει ήδη επιτευχθεί η διόρθωση του ποδιού ή/και των ποδιών του παιδιού σας. Για να διατηρηθεί το αποτέλεσμα και το παιδί σας να μπορεί κάποτε να τρέχει όπως όλα τα παιδιά, απαιτείται η χρήση της μπάρας κηδεμόνα απαγωγής ποδιού και η δική σας βοήθεια.

Για να σας διευκολύνουμε, συνοψίσαμε για εσάς τις σημαντικότερες υποδείξεις σχετικά με τον χειρισμό της μπάρας και τις λύσεις πιθανών προβλημάτων.

Ευχόμαστε το παιδί σας να συνηθίσει γρήγορα στη χρήση του και να παρουσιάσει μία θετική εξέλιξη.

A handwritten signature in black ink that reads "H. Kujus". The signature is fluid and cursive.

Harald Kujus  
Από τη διεύθυνση της επιχείρησης  
Semeda GmbH

## Γιατί χρειάζεται ουσιαστικά ο νάρθηκας αφού το πόδι φαίνεται να είναι σε καλή κατάσταση;

Ο νάρθηκας απαγωγής ποδιού χρησιμοποιείται μόνο αφού έχει διορθωθεί πλήρως το πόδι που παρουσιάζει ραιβότητα μέσω προηγούμενου χειρισμού και αποκατάστασης με γύψο. Ακόμη και μετά την πλήρη διόρθωση, το πόδι που παρουσιάζει ραιβότητα εμφανίζει υποτροπιάζουσα τάση έως την ηλικία των 4 έως 5 ετών (Υποτροπή). Ο νάρθηκας απαγωγής ποδιού είναι σήμερα η μοναδική επιτυχώς εφαρμοζόμενη μέθοδος για την πρόληψη μιας υποτροπής. Με τη συνεπή τήρηση του προβλεπόμενου προγράμματος θεραπείας Ponseti αποτρέπεται η εκ νέου εμφάνιση ενός ποδιού με ραιβότητα στο 90% των παιδιών. Προκειμένου, ωστόσο, να αναγνωρίσετε και να αντιμετωπίσετε έγκαιρα τυχόν εμφανιζόμενες υποτροπές, είναι σημαντικό να επισκεφτείτε το γιατρό σας στις παρακάτω ημερομηνίες ελέγχου.

## Πρόγραμμα θεραπείας – για πόσο χρόνο πρέπει να φορά το παιδί το νάρθηκα;

Όταν εφαρμοστεί ο νάρθηκας στο παιδί σας, πρέπει να τον φορά για τους επόμενους **3 μήνες 23 ώρες ανά ημέρα**. Μετά από αυτό το χρονικό διάστημα, εφόσον δεν δοθεί άλλη οδηγία από το γιατρό, η χρονική διάρκεια ημερήσιας χρήσης πρέπει να μειωθεί σε **14 ώρες ημερησίως**. Για αυτό το σκοπό, προσφέρεται η χρήση των ωρών του ύπνου, ακόμη και του μεσημεριανού ύπνου. Συνολικά η θεραπεία με το νάρθηκα πρέπει να συνεχιστεί έως το 4ο ή 5ο έτος της ηλικίας ανάλογα με την εκτίμηση του γιατρού σας.



## Τοποθέτηση του νάρθηκα – μήπως μπορείτε να το επαναλάβετε;

Όταν παραλάβετε το νάρθηκα από το γιατρό ή τον τεχνικό ορθοπεδικό σας, αυτός πραγματοποιεί τη ρύθμιση των γωνιών και του μήκους του νάρθηκα. **Μην αλλάξετε καθόλου αυτές τις ρυθμίσεις, καθώς είναι απαραίτητες από θεραπευτική άποψη.** Το καθήκον σας είναι μόνο να τοποθετείτε το νάρθηκα στο παιδί, όπως παρουσιάζεται στις εικόνες. Όταν παραλάβετε το νάρθηκα, ζητήστε από το γιατρό ή τον τεχνικό ορθοπεδικό σας να σας εξηγήσει ακριβώς το χειρισμό του νάρθηκα. Εάν, ωστόσο, σας δημιουργηθούν απορίες τις πρώτες μέρες, μην διστάσετε να ρωτήσετε ξανά, διότι είναι σημαντικό να μην συναντήσετε προβλήματα εσείς και το παιδί σας.



1

Φορέστε κάλτσες ή καλσόν στο παιδί. Μην τοποθετείτε ποτέ γυμνό το πόδι στο παπούτσι! Ανοίξτε όλους τους μιάντες κλεισίματος του παπουτσιού.



2

Τοποθετήστε το πόδι μέσα στο παπούτσι κατά τέτοιο τρόπο ώστε η φτέρνα να βρίσκεται εντελώς πίσω και κάτω (Θυρίδα παρατήρησης). Αυτό είναι πολύ σημαντικό για τη σωστή θέση του παπουτσιού!



3

Στη συνέχεια κλείστε πρώτα μόνο το μεσαίο μιάντα. Πρέπει να σφιχτεί γερά, διότι συγκρατεί τη φτέρνα στη σωστή θέση.



4

Τραβήξτε από την πάνω και την κάτω πλευρά τις κάλτσες, για να μην υπάρχουν ζάρες. Στη συνέχεια, κλείστε χαλαρά τους υπόλοιπους μιάντες και επαναλάβετε τα βήματα με το δεύτερο παπούτσι.



5

Για τη στερέωση του νάρθηκα στα παπούτσια, τοποθετήστε την κουμπωτή ασφάλεια στις υποδοχές στη σόλα και ωθήστε - σπρώξτε με κατεύθυνση προς τη φτέρνα, μέχρι να ασφαλίσει το στήριγμα.



6

Όταν έχουν στερεωθεί και τα δύο παπούτσια, τότε το παιδί σας θα πρέπει να μπορεί να βλέπει σωστά όλη την αρκούδα ή το δελφίνι.

Τις πρώτες φορές η τοποθέτηση του νάρθηκα θα σας φαίνεται ίσως κάτι ασυνήθιστο. Ωστόσο, μετά από λίγο χρόνο θα εξασκηθείτε και επίσης θα εξακριβώσετε, ποια είναι η καλύτερη θέση τοποθέτησης του νάρθηκα στο παιδί σας. Το σφίξιμο των παπουτσιών και η στερέωση του νάρθηκα θα διαρκεί τότε μόνο λίγα δευτερόλεπτα.

### **Ποιες άλλες σημαντικές πληροφορίες πρέπει να γνωρίζετε;**

**Χρόνος εξοικείωσης:** Στην αρχή της θεραπείας ο νάρθηκας είναι για το παιδί σας κάτι ασυνήθιστο. Το δέρμα εξακολουθεί να είναι ευαίσθητο από τη χρήση του γύψου και η ελευθερία κίνησης των ποδιών είναι περιορισμένη. Αυτό έχει συχνά ως αποτέλεσμα τα παιδιά τις πρώτες μέρες να αισθάνονται άβολα, να κλαίνε περισσότερο από ότι συνήθως και να μην κοιμούνται επαρκώς. Αυτό δεν πρέπει να σας δημιουργήσει ανησυχία. Κατά κανόνα, τα παιδιά συνθιζούν το νάρθηκα τις πρώτες δύο έως τρεις μέρες. Είναι σημαντικό να επιμεινείτε οπωσδήποτε για αυτό το χρονικό διάστημα (εκτός εάν διαπιστώσετε έντονους ερεθισμούς – βλέπε παρακάτω: Ποια προβλήματα μπορούν να εμφανιστούν;). Όταν ο νάρθηκας φοριέται τακτικά, το παιδί τον αντιμετωπίζει φυσιολογικά.

Εάν, ωστόσο, το παιδί σας δεν έχει αποδεχτεί το νάρθηκα ακόμη και μετά τις 2-3 πρώτες μέρες – δηλαδή φωνάζει διαρκώς, ξυπνά πολύ συχνά και είναι μόνιμα κακοδιάθετο – πρέπει να επικοινωνήσετε με το γιατρό σας για την επόμενη ημερομηνία ελέγχου. Στην BETA-Flex, ωστόσο, χάρη στη μεγαλύτερη ελευθερία κινήσεων που παρέχει, αυτά τα φαινόμενα είναι ακόμα πιο σπάνια, από ότι στην ALFA-Flex.

**Ανάπτυξη:** Κατά κανόνα, ο νάρθηκας δεν εμποδίζει την ανάπτυξη του παιδιού σας ανάλογα με την ηλικία του. Θα παρατηρήσετε για παράδειγμα, ότι το παιδί σας μπορεί να μπουσουλάει ή ακόμη και να σηκώνεται όρθιο και με το νάρθηκα, όταν φτάσει στη ανάλογη ηλικία.

**Ρύθμιση του νάρθηκα:** κατά κανόνα η μπάρα κηδεμόνα απαγωγής ποδιών ρυθμίζεται αρχικά στις 70° εξωτερικό προσανατολισμό (απαγωγή) για το πόδι που πάσχει από ραιβοίπποποδία και 40° για το πόδι που δεν παρουσιάζει πρόβλημα. Η ραχιαία έκταση – δηλαδή η κάμψη του πέλματος προς το κνημιαίο οστό – ρυθμίζεται στις 5 - 10°. Αυτές οι ρυθμίσεις μπορεί να φαίνονται ακραίες σε άτομα χωρίς εμπειρία με τη μέθοδο Ponseti, αλλά είναι φυσιολογικές και αναγκαίες για τη θεραπεία. Εάν δείτε τον τελευταίο γύψο του παιδιού σας, θα παρατηρήσετε μια παρόμοια θέση. Το μήκος του νάρθηκα θα πρέπει να είναι ελαφρά μεγαλύτερο από το πλάτος των ώμων του παιδιού σας. Στην μπάρα κηδεμόνα BETA-Flex αρχικά υπάρχει ενσωματωμένο ένα μαλακό ελατήριο. Ένας τεχνικός ορθοπεδικός μπορεί να το αντικαταστήσει με ένα ισχυρότερο ελατήριο, μόλις το παιδί σας μεγαλώσει και γίνει πιο δυνατό.





## Ποια προβλήματα μπορούν να παρουσιαστούν;

**Ερεθισμοί και επώδυνα σημεία πίεσης:** Το δέρμα των βρεφών δεν προορίζεται για τη χρήση παπουτσιών, δηλαδή είναι πολύ ευαίσθητο. Παρότι τα παπούτσια είναι κατασκευασμένα από μαλακό υλικό, μπορούν ενίοτε να εμφανιστούν επώδυνα σημεία πίεσης ή φυσαλίδες. Είναι πολύ σημαντικό, να φροντίσετε ώστε το πέλμα να είναι τοποθετημένο πολύ σταθερά μέσα στο παπούτσι, διότι από την ελαφριά ολίσηση προς διάφορες κατευθύνσεις μέσα στο παπούτσι δημιουργούνται γρήγορα επώδυνα σημεία πίεσης. Ένας ερεθισμός του δέρματος που αποκαθίσταται πάλι, όταν το παπούτσι αφαιρεθεί για σύντομο χρόνο, δεν συνιστά λόγο για ανησυχία. Εάν όμως ο ερεθισμός γίνει πιο έντονος ή πιο σκουρόχρωμος ή σχηματιστεί επιπλέον φυσαλίδα, επικοινωνήστε το ταχύτερο δυνατό με το γιατρό σας. Αυτός θα αποφασίσει για τα μέτρα που πρέπει να ληφθούν στη συνέχεια. Εάν είναι απαραίτητο, τοποθετείται εκ νέου γύψος, όπου η πάσχουσα θέση του δέρματος αφήνεται ελεύθερη, προκειμένου να επουλωθεί.

**Εφίδρωση ποδιού και υγρασία:** Σε παιδιά, τα οποία έχουν έντονη τάση εφίδρωσης στα πόδια, η ασυνήθιστα μεγάλη χρονική διάρκεια χρήσης των 23 ωρών ανά ημέρα μπορεί να έχει ως αποτέλεσμα τα παπούτσια να είναι διαρκώς υγρά. Εάν χρησιμοποιείτε παπούτσια με εσωτερική επένδυση από δέρμα, είναι πιθανός, σε σπάνιες περιπτώσεις, ο σχηματισμός μούχλας στο εσωτερικό δέρμα, αφού αυτό υπόκειται σε αντιαλλεργική κατεργασία μόνο με φυτικές ουσίες. Ως εκ τούτου συνιστούμε:

- να αερίζετε τα παπούτσια για μισή ώρα δύο φορές καθημερινά
- σε περίπτωση έντονης εφίδρωσης των ποδιών, να αλλάζετε περισσότερες φορές τις κάλτσες κατά τη διάρκεια της μέρας
- ή να επιλέξετε μοντέλα παπουτσιών, που διαθέτουν αντιμικροβιακή εσωτερική επένδυση Silbertextil



## Τελειώνοντας αναφέρουμε μερικές ακόμη σημαντικές οδηγίες ...

**Ασφάλεια:** Οι βίδες στο νάρθηκα πρέπει να είναι ασφαλισμένες από τον τεχνικό σας με ειδική κόλλα. Ωστόσο, προσέξτε οι βίδες να μην είναι ποτέ χαλαρωμένες, έτσι ώστε το παιδί να μην διατρέχει τον κίνδυνο να τις βάλει στο στόμα του και να τις καταπιεί.

**Παπούτσια:** Προσέξτε ότι τα παπούτσια του ALFA-Flex ή COMFOOT δεν είναι συνηθισμένα παπούτσια για τρέξιμο. Λόγω της ειδικά κατασκευασμένης για τη θεραπευτική χρήση άκαμπτης μη ελαστικής σόλας δεν είναι δυνατή η κανονική κίνηση κυλίσματος του πέλματος κατά το τρέξιμο. Εκτός αυτού, η σόλα (υλικό και προφίλ) δεν εξασφαλίζει βέλτιστη σταθερότητα σε ορισμένες επιστρώσεις δαπέδων. Για αυτούς τους λόγους – και επειδή η απλή χρήση των παπουτσιών χωρίς το νάρθηκα δεν έχει κανένα θεραπευτικό αποτέλεσμα – το παιδί σας πρέπει να φορά τα παπούτσια μόνο σε συνδυασμό με το νάρθηκα.

**Ρουχισμός:** η μπάρα κηδεμόνα ALFA-Flex ή/και τα παπούτσια COMFOOT πρέπει να χρησιμοποιούνται καταρχήν με κάλτσες ή καλτσόν. Προσέξτε κατά την επιλογή ώστε να υπάρχουν κατά το δυνατό λιγότερες κλωστές και ραφές στην εσωτερική πλευρά, διότι αυτές μπορεί να προκαλέσουν επώδυνα σημεία πίεσης. Για αυτό το λόγο, ενδείκνυνται περισσότερο οι μονόχρωμες κάλτσες από τις κάλτσες με σχέδια στο ύφασμα. Επίσης, οι κοντές κάλτσες δεν πρέπει να είναι υπερβολικά μεγάλες, για να μην δημιουργούνται ζάρες. Μπορείτε να προμηθευτείτε από τον τεχνικό

**Επένδυση νάρθηκα:** Ανάλογα με το πόσο ζωνρό είναι το παιδί σας, μπορεί να χτυπήσετε είτε εσείς είτε το παιδί σας πάνω στο νάρθηκα. Όταν το παιδί σας ξεκινήσει να μπουσουλάει ή να σηκώνεται όρθιο με το νάρθηκα, μπορεί να προκληθεί ζημιά στα έπιπλα ή στο δάπεδό σας. Προκειμένου αυτό να αποφευχθεί μπορεί να τοποθετηθεί επένδυση στο νάρθηκα. Αυτό μπορεί να πραγματοποιηθεί με την ειδική επένδυση ALFA-Flex (που μπορείτε να προμηθευτείτε από τον τεχνικό ορθοπεδικό σας) ή ακόμη και με μονωτικό υλικό σωλήνων από την αγορά οικοδομικών υλικών.

**Καθαρισμός:** οι μπάρες κηδεμόνα απαγωγής ποδιών μπορούν να πλένονται χωρίς πρόβλημα με νερό και σαπούνι. Μην χρησιμοποιείτε δραστικά καθαριστικά, διότι αυτά μπορεί να βλάψουν το πλαστικό υλικό.

**Ύπνος:** Ορισμένα παιδιά ξυπνούν τη νύχτα, επειδή ο νάρθηκας έχει μπλεχτεί στο κλινοσκέπασμα. Η καλύτερη πρακτική είναι το παιδί σας να κοιμάται σε υπνόσακο. Εξάλλου, για τα λίγο μεγαλύτερα παιδιά, μπορεί να είναι επίσης χρήσιμο η τοποθέτηση του νάρθηκα να γίνει μέρος της «τελετής» καθημερινότητας. Το παιδί σας σύντομα θα ζητά το νάρθηκα όταν αισθάνεται κουρασμένο.

**Ημερολόγιο νάρθηκα:** Για να συνηθίσετε στο ρυθμό φορέματος, μπορεί να σας φανεί χρήσιμο να καταγράφετε σε ένα ημερολόγιο τον αριθμό ωρών ανά ημέρα, για τις οποίες το παιδί σας έχει φορέσει το νάρθηκα. Είναι ακόμα πιο εύκολο αν κατεβάσετε τη σελίδα

ημερολογίου A4 από την ιστοσελίδα μας και εκτυπώσετε την όσο συχνά θέλετε. Μπορείτε να βρείτε το PDF στη διεύθυνση [www.semesta.de/english](http://www.semesta.de/english) στην ενότητα Download / Parents.



# Το ημερολόγιο του νάρθηκα σας Semeda

Χρόνος φορέματος του νάρθηκα Semeda το μήνα ...			
από ώρα ... έως ...	από ώρα ... έως ...	από ώρα ... έως ...	Συνολική διάρκεια
1			
2			
3			
4			
5			
<b>Εδώ θα κοιταχθώ ...</b>			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			
16			
17			
18			
19			
20			
21			
<b>... κόβω κάθε μέρα!</b>			
22			
23			
24			
25			
26			
27			
28			
29			
30			
31			

