



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

Sve što morate znati o korištenju  
ALFA-Felx ili BETA-Flex šine ...



Informacije  
za roditelje





**Dragi roditelji,**

dosadašnje liječenje Vašeg djeteta prema metodi Ponseti očigledno je ostvarilo čudesan napredak. Ako terapiju započnete uz pomoć ALFA-Flex ili BETA-Flex šine, onda je stopalo odn. onda su stopala Vašeg djeteta već uspješno korigirana. Kako bi to i nadalje ostalo tako i Vaše dijete jednog dana trčalo kao i sva druga djeca, potrebna mu je abdukcijaska šina za stopala i Vaša pomoć.

Za optimalan početak primjene ove šine sastavili smo za Vas najvažnije napomene o rukovanju i rješavanju problema.

Vama i Vašem djetetu želimo brzo privikavanje i nastavak dobrog razvoja.

A handwritten signature in black ink, reading "H. Kujus". The signature is written in a cursive style with a long, sweeping underline.

Harald Kujus  
Direktor  
Semeda GmbH

## Zašto zapravo koristiti šinu – stopalo izgleda sasvim dobro?

Abdukcijaska šina za stopala koristi se samo onda, kada je zgrčeno stopalo potpuno korigirano prethodnim postupkom i redresijom stavljanjem gipsa. Čak i nakon potpune korekcije zgrčeno stopalo pokazuje do četvrte i pete godine života tendenciju prema ponovnoj zgrčenosti (recidiv). Abdukcijaska šina za stopala trenutno je jedina uspješno korištena metoda za sprječavanje recidiva. U slučaju dosljednog pridržavanja propisane sheme terapije Ponseti kod 90 % djece uspješno se izbjegava ponovna pojava zgrčenog stopala. Kako bi se rano prepoznalo i liječilo recidiv koji bi se eventualno mogao pojaviti, važno je da redovito odlazite na kontrolu svom liječniku.

## Shema terapije – kako dugo moje dijete mora nositi šinu?

Ako Vaše dijete dobije šinu, onda je u iduća **3 mjeseca** mora nositi **23 sata dnevno**. Nakon tog vremena može se dnevni broj sati nošenja šine smanjiti na **14 sati dnevno**, ako liječnik ne da drukčije upute. Stoga se dobra prilika za to iskoristiti vrijeme spavanja, uključujući i podnevno spavanje. Sve skupa bi se terapiju uz pomoć šine, a prema procjeni Vašeg liječnika, trebalo nastaviti do četvrte ili pete godine života.



## Postavljanje šine – kako je to išlo?

Ako šinu dobijete od svog liječnika ili ortopedskog tehničara, onda će oni izvršiti namještanje kuta šine te dužine šine. **Molimo Vas da ne mijenjate** ova namještanja, ona su potrebna iz terapijskih razloga. Vaša je zadaća da svom djetetu stavite šinu na način kako je to prikazano na slikama. Kada dobijete šinu, pustite svog liječnika ili ortopedskog tehničara da Vam detaljno objasni rukovanje istom. Ako biste unatoč toga tijekom prvih dana imali pitanja, nemojte se sramiti ponovo ih postaviti, jer je vrlo važno da i Vama i Vašem djetetu bude dobro.



Obucite svom djetetu čarapice ili štrampice. **Nikada ne oblačite cipele na bosu nogu!** Otvorite sve zatvarače na cipelima.



Stavite nogu u cipelu tako da je peta na samom kraju cipele i sasvim na dnu cipele (kontrolni prozorčić). To je važno stoga, što noga mora ispravno sjesti u cipelima!



Najprije zatvorite srednji remen. On se mora čvrsto zategnuti, jer on drži petu u ispravnom položaju.



Povucite čarapicu s gornje strane te na vrhu, kako biste izravnali nabore. Nakon toga lagano skopčajte preostale remeničice i isto postupak ponovite s drugom cipelom.



Za učvršćenje šine na cipelama molimo Vas da klik zatvarač stavite na izreze na peti i pomaknite šinu u smjeru pete, sve dok se držač ne uglati.



Kada su obje cipele pričvršćene, Vaše dijete mora pomno razgledati medvjedića ili delfina sa svih strana.

Nekoliko puta na početku postavljanje šine će za Vas biti pomalo neuobičajeno. Međutim, već nakon kraćeg vremena, steći ćete praksu i osim toga ustanoviti u kojem položaju možete svom djetetu najbolje postaviti šinu. Oblačenje cipela i pričvršćivanje šina onda traje svega nekoliko minuta.

### Što je još važno što se mora reći?

**Vrijeme privikavanja:** na početku liječenja šina je za Vaše dijete neuobičajena. Koža je još osjetljiva iz vremena kada je bila u gipsu, a ograničena je sloboda kretanja nogu. To često dovodi do toga da se djeca prvih dana osjećaju neugodno, plaču više nego inače i ne spavaju tako dobro. Ne dopustite da Vas to uznemiri. U pravilu se djeca naviknu na šinu u roku od dva do tri dana. Važno je da do tog trenutka svakako izdržite (osim u slučaju da ustanovite jače crvenilo – vidi pod: Koji se problemi mogu pojaviti?). Ako se šina redovito nosi, to postaje djetetu sasvim normalno.

Ako Vaše dijete nakon prva dva, tri dana ne bi prihvatilo šinu, tj. uporno viče, često se budi i stalno je loše volje, onda kontaktirajte svog liječnika i prije iduće kontrole. Kod BETA-Flex šine ti se fenomeni pojavljuju još rjeđe nego kod ALFA-Flex šine zbog veće slobode kretanja.

**Razvoj:** šina u pravilu ne sprječava razvoj Vašeg djeteta u skladu sa starosnom dobi. Vidjet ćete na primjer da Vaše dijete čak i sa šinom može paziti ili čak ustati, kad dođe u tu starosnu dob za to.

**Namještanje šine:** Abdukcijaska šina za stopala u početku se u pravilu namješta na 70° vanjske rotacije (abdukcija) za zgrčeno stopalo i 40° za stopalo koje nije pogođeno bolešću. Dorzalna ekstenzija, to jest savijanje stopala prema goljenici, postavlja se na 5 - 10°. Ove postavke se osobama bez iskustva s Ponseti metodom mogu učiniti ekstremnim, ali su za liječenje normalne i nužne. Ako pogledate posljednji gips svog djeteta, onda ćete primijetiti sličan položaj. Dužina šine trebala bi biti nešto malo veća od širine ramena Vašeg djeteta. Kod BETA-Flex šine u početku je ugrađena mekana opruga. Čim Vaše dijete malo poraste i ojača, tu oprugu ortopedski tehničar može zamijeniti snažnijom.





## Koji se problemi mogu pojaviti?

**Crvenilo i žuljevi:** koža dojenčadi još nije pripremljena za nošenje cipela, tj. ona je vrlo osjetljiva. Iako su cipele od mekanog materijala, može ponekad doći do nastanka žuljeva ili plikova. Vrlo je važno da vodite računa o tome da noga zaista čvrsto sjedi u cipeli, jer zbog laganog klizanja naprijed i natrag u cipeli vrlo brzo nastaju žuljevi. Crvenilo kože koje se povlači, ako se cipela skine na kratko vrijeme, ne predstavlja razlog za zabrinutost. Ako crvenilo, međutim, bude jače i tamnije ili čak nastane plik, onda što je moguće brže otidite svom liječniku. On će odlučiti, kako dalje postupiti. U nuždi će se još jednom staviti gips, pri čemu se na pogođeno mjesto na koži neće stavljati gips, kako bi moglo ozdraviti.

**Znojenje nogu i vlaga:** kod djece koja jače naginju znojenju nogu, može neuobičajeno dugo vrijeme nošenja od 23 sata dnevno dovesti do toga da su cipele stalno vlažne. Ako primjenjujete cipele s kožnim punjenjem, to u rijetkim slučajevima može dovesti i do pojave plijesni na unutarnjoj koži, s obzirom da je ista – da bi se izbjegle alergije – stavljena samo biljnim materijalima. Stoga preporučamo da:

- da cipele provjetrite dva puta dnevno u trajanju od po pola sata;
- u slučaju jačeg znojenja nogu promijenite čarapice više puta dnevno ili;
- promijenite i prijedete na modele cipela s ispunom od antimikrobnog srebrnastog tekstila.



## Na kraju još nekoliko važnih napomena ...

**Sigurnost:** Vijke na šini trebao bi osigurati Vaš tehničar specijalnim ljepilom. Unatoč toga molimo Vas da pazite da vijci nikada nisu olabavljeni, kako se Vaše dijete ne bi našlo u opasnosti da vijke stavi u usta i proguta ih.

**Cipele:** Molimo Vas da vodite računa da ALFA-Flex odn. COMFOOT cipele nisu obične cipele za hodanje. Zbog krute i neelastične pete koja je specijalno razvijena za terapijsku primjenu, nije moguće normalno odvajanje stopala prilikom hodanja. Osim toga peta (materijal i profil) na nekim podnim oblogama ne nudi optimalan oslonac. Iz tih razloga, tim više što samo nošenje cipela bez šine nema nikakve terapijske koristi, Vaše dijete treba nositi cipele samo u kombinaciji sa šinom.

**Odjeća:** ALFA-Flex cipele odn. COMFOOT cipele moraju se u načelu nositi sa čarapicama ili štramplicama. Prilikom odabira pazite da imaju što manje konaca i šavova na unutarnjoj strani, jer oni mogu prouzročiti žuljeve. Stoga su jednoboje čarapice bolje od čarapica s uzorcima. Čarapice isto tako ne bi trebale biti prevelike, kako ne bi nastali nabori. Dva modela čarapica koje preporučuje tvrtka „Sameda“ možete nabaviti preko svog ortopedskog tehničara.



**Presvlaka za šinu:** Ovisno o tome koliko je Vaše dijete živo, može se dogoditi da se Vi ili Vaše dijete udari šinom. Ako Vaše dijete počne puzati ili ustajati, može doći do oštećenja Vašeg namještaja ili poda. U tu svrhu pomaže oblaganje šine. To se može napraviti specijalnom ALFA-Flex ili BETA-Flex presvlakom (može se nabaviti preko Vašeg ortopedskog tehničara) ili izolacijom cijevi koja se može kupiti u trgovinama građevinskog materijala.

**Čišćenje:** Abdukcijaska šina za stopalomože se bez problema čistiti vodom i sapunom. Molimo Vas da ne koristite nikakva oštra sredstva za čišćenje, s obzirom da bi ista mogla oštetiti plastiku.

**Spavanje:** Neka se djeca bude noću, jer se šina zapetljala u dekicu. Najbolje bi bilo da Vaše dijete spava u vreći za spavanje. Osim toga je kod nešto starije djece od velike pomoći da se stavljanje šine pretvori u dio ceremonije odlaska na spavanje. Vaše dijete će vrlo brzo tražiti šinu, kada je umorno.

**Kalendar za šine:** Za navikavanje na ritam nošenja od pomoći može biti upisivanje u kalendar broja sati po danu koje je Vaše dijete nosilo šinu. U tu svrhu možete napraviti presliku mjesečnog kalendara koji se nalazi na koricama i koristiti ga idućih mjeseci. Još je lakše, oni na naš kalkulator učitavaju list kalendara i A4 s naše web stranice i ubacuju kocku. PDF se može naći na [www.sameda.de/english](http://www.sameda.de/english) u odjeljku za Download / Parents.



# Vaš kalendar za Semeda šine

Vrijeme nošenja Semeda šine u mjesecu ...				
	od ... do ... sati	od ... do ... sati	od ... do ... sati	Ukupno trajanje
1				
2				
3				
4				
5				
6	<b>Ovdje svaki dan ...</b>			
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				
20				
21				
22	<b>... nešto upisujem!</b>			
23				
24				
25				
26				
27				
28				
29				
30				
31				

