

# Informasjon til foreldre





Kjære foreldre,

Behandlingen barnet deres har fått hittil etter Ponseti-metoden , har åpenbart vært vellykket. Når du setter i gang en behandling med ALFA-Flex- eller BETA-Flex-skinne , er ditt barns fot, hhv. føtter, allerede korrigert med godt resultat. For at det fortsatt skal være slik og for at barnet ditt skal kunne gå som et hvilket som helst annet barn, behøver det fotabduksjonsskinne og din hjelp.

For en optimal start, har vi samlet de viktigste tipsene for håndtering av skinne og problemløsninger for deg.

Vi ønsker deg og ditt barn rask tilvenning og en fortsatt god utvikling.

A handwritten signature in black ink that reads "H. Kujus". The signature is fluid and cursive, with a long horizontal stroke at the end.

Harald Kujus  
Daglig leder  
Sameda GmbH

## Hva skal skinnen være godt for – foten ser jo fin ut?

Fotabduksjonsskinnen brukes bare etter at klumpfoten er blitt fullstendig korrigert etter foregående manipulasjon og redresjon . Også etter fullstendig korreksjon har klumpfoten en tendens til degenerasjon frem til 4–5 års alder (residiv). Fotabduksjonsskinnen er for øyeblikket den eneste metoden som har vist seg vellykket når det gjelder å forhindre degenerasjon . Ved konsekvent å overholde det foreskrevne Ponseti-terapiskjemaet, unngås det at klumpfoten utvikler seg igjen hos 90 % av barna. For at det skal være mulig å registrere og behandle en eventuell degenerasjon som kan oppstå selv om skinnen brukes, er det viktig at dere møter opp til videre kontrolltimer hos legen.

## Terapiskjema – hvor lenge må barnet bruke skinne?

Når barnet får skinne, må den brukes **23 timer i døgnet de neste 3 måneder**. Etter denne tiden, kan den daglige bruken reduseres til **14 timer daglig** dersom legen ikke har foreskrevet noe annet. Det kan derfor være lurt å utnytte sovetidene, også middagshvilen. I alt skal skinnebehandlingen fortsette frem til 4. eller 5. leveår avhengig av legens vurdering.



## Hvordan setter man på skinnen?

Når dere får skinnen, vil legen eller den ortopediske teknikeren stille inn vinkelen og lengden på skinnen. **Dere må ikke forandre disse innstillingene**, de er nødvendige for behandlingen. Deres oppgave er å sette på skinnen slik det er vist på bildene. Få legen eller den ortopediske teknikeren til å forklare dere hvordan skinnen brukes når dere får den. Dersom dere likevel har spørsmål de første dagene, må dere ikke være redde for å spørre igjen. Det er viktig at både dere og barnet er komfortable med bruk av skinnen.



1

Ta på barnet sokker eller en strømpebukse. **Barnet må ikke være barbert i skoene!** Åpne alle lukkeinnretningene på skoene.



2

Sett foten inn slik at hælen er helt bak og helt nede (vindu). Dette er svært viktig for at skoene skal sitte riktig.



3

Lukk først den midterste remmen. Den strammes godt ettersom den holder hælen i riktig stilling.



4

Trekk nå i sokken ovenfra og ved tærne for å unngå bletter. Deretter lukkes de øvrige remmene, og fremgangsmåten gjentas med den andre skoene.



5

Når skinnen skal festes til skoene plasseres klikklåsen i utsparingene i sålen og skinnen skyves mot hælen slik at holderen låses.



6

Når begge skoene er festet, må barnet ditt se bjørnen eller delfinen pekende i riktig retning.

De første gangene dere setter på skinnen, vil det kanskje virke litt uvant. Men allerede etter kort tid har dere fått erfaring, og har dessuten funnet ut hvilken stilling barnet bør være i for at det hele skal gå lettest mulig. Da vil det ikke ta mer enn et par minutter å ta på skoene og feste skinnen.

## Andre viktige opplysninger

**Tilvenningstid:** I begynnelsen av behandlingen er barnet uvant med skinnen. Huden er fortsatt følsom etter tiden i gips, og bena har begrenset bevegelsesfrihet. Dette fører ofte til at barna føler seg ubekvemme de første dagene, gråter mer enn ellers og for øvrig ikke sover så godt. Dette er helt normalt. Som regel venner barna seg til skinnen og skoene i løpet av de første to til tre dagene. Det er viktig at dere holder ut så lenge (med mindre dere oppdager sterk hudirritasjon – se nedenfor: Hvilke problemer kan opptre?). Dersom skinnen blir brukt regelmessig, venner barnet seg til den.

Dersom barnet imidlertid ikke har vent seg til skinnen etter de første 2–3 dagene – dvs. at barnet fortsatt skriker mye, våkner ofte og er i permanent dårlig humør – bør dere kontakte legen før neste time. Når det gjelder BETA-Flex, opptrer disse fenomenene på grunn av større bevegelsesfrihet enda sjeldnere enn når det gjelder ALFA-Flex.

**Utvikling:** Skinnen hindrer som regel ikke barnets utvikling. Du vil for eksempel se at skinnen ikke hindrer barnet i å krabbe eller stå når han/hun kommer i riktig alder.

**Innstilling av skinnen:** Fotabduksjonsskinnen er vanligvis til å begynne med stilt inn på 70 ° ekstern rotasjon (abduksjon) for en klumpfot og på 40 ° for en fot som ikke er berørt. Dorsalekstensjonen – dvs. bøyning av foten mot skinnebeinet – settes til 5–10°. Disse innstillingene kan virke ekstreme på personer som ikke har erfaring med Ponseti-metoden, men er vanlige og nødvendige for behandlingen. Hvis du ser på barnets siste gips, vil du se en tilsvarende stilling. Lengden på skinnen bør være litt større enn barnets skulderbredde. Når det gjelder BETA-Flex-skinnen er det til å begynne med innebygd en myk fjær. Når barnet ditt har blitt høyere og kraftigere, kan en ortopeditekniker bytte den ut med en sterkere fjær.





## Hvilke problemer kan opptre?

**Rød, irritert hud og trykksteder:** Huden til spedbarn er ikke laget for bruk av sko, den er svært følsom. Selv om skoene er laget av mykt materiale, kan det ofte oppstå trykksteder og blemmer. Det er svært viktig å alltid sørge for at foten sitter godt fast i skoene, for selv med små bevegelser i skoene, kan det lett oppstå trykksteder. Rødhet som avtar kort tid etter at skoene er tatt av, gir ingen grunn til bekymring. Men dersom rødfargen blir sterkere og mørkere eller det dannes seg blemmer, bør dere oppsøke behandlende lege snarest mulig. Det blir så opp til legen hva man skal gjøre videre. I verste fall vil man legge på gips igjen slik at de berørte delene av huden kan leges.

**Fotsvette og fuktighet:** Hos barn som svetter mye på føttene, kan den lange brukstiden på 23 timer i døgnet føre til at skoene hele tiden er fuktige. Hvis du bruker sko med fôr laget av lær, vil det i sjeldne tilfeller kunne føre til muggdannelse på innerlæret, ettersom dette - for å forhindre allergier - er garvet bare ved bruk av plantestoffer. Derfor anbefaler vi:

- Å lufte skoene i en halv time to ganger pr. dag
- Å ved kraftig fotsvette bytte sokker flere ganger pr. dag
- Eller å bytte til skomodeller som er fôret med sølvtekstil mot mikrober



## Til slutt noen gode råd ...

**Sikkerhet:** Teknikeren skal ha sikret skruene på skinnen med et spesielt lim. Pass likevel på at skruene aldri er løse slik at baret ikke kan ta skruene i munnen og svelge dem.

**Sko:** Vær oppmerksom på at **ALFA-Flex- eller COMFOOT-skoene ikke er som vanlige sko.** Sålen er utviklet til terapeutisk bruk og er stiv og uelastisk. Foten kan altså ikke rulle normalt når barnet går med disse skoene. I tillegg gir sålen (materialet og profilen) ikke optimal støtte på enkelte underlag. Derfor, og fordi det ikke har noen terapeutisk effekt å bruke skoene uten skinnen, bør barnet bare ha på seg skoene sammen med skinnen.

**Klær:** ALFA-Flex- eller COMFOOT-skoene må alltid brukes sammen med sokker eller strømpebukser. Tråder og sømmer på innsiden av sokkene/strømpebuksen kan skape trykksteder. Derfor bør det være så lite som mulig av dette i sokkene/strømpebuksen barnet bruker. Ensfargede sokker er bedre egnet enn sokker med mønster. Sokkene bør heller ikke være for store, slik at det ikke danner seg bretter. Dere kan bestille to sokkemodeller som Sameda anbefaler, hos den ortopediske teknikeren.

**Skinnepolstring:** Avhengig av hvor aktivt barnet er, kan det forekomme at dere eller barnet slår dere på skinnen. Når barnet begynner å krabbe eller stå med skinnen, kan møblene eller gulvet bli skadet. I så fall hjelper det å polstre skinnen. Dette kan gjøres med en spesiell ALFA-Flex- eller BETA-Flex-pute (fås hos din ortopeditekniker) eller med rørisolasjon fra en byggevareforretning.

**Rengjøring:** Fotabduksjonsskinnene kan enkelt gjøres rene med såpe og vann. Ikke bruk sterke rengjøringsmidler. De kan angripe kunststoffet.

**Søvn:** Noen barn våkner om natten fordi skinnen har satt seg fast i dynen. Det beste ville være å la barnet sove i sovepose. For øvrig kan det være til hjelp å gjøre det å sette på skinnen til en del av leggerutinen for litt eldre barn. Barnet vil snart komme til å be om skinnen når han/hun føler seg trøtt.

**Skinne-kalender:** For å venne seg til dagsrytmen, kan det være lurt å føre opp antallet timer per dag barnet har brukt skinnen i en kalender. Kopier gjerne månedskalenderen på omslaget. Det er enda enklere hvis du laster ned A4-kalendersiden fra vår hjemmeside til datamaskinen din og skriver den ut så ofte du vil. Du finner PDF på [www.sameda.de](http://www.sameda.de) i delen download / parents.



# Semeda skinnkalender

Brukstid per dag for Semeda-skinnen i (navn på måned):				
	fra klokken ... til ...	fra klokken ... til ...	fra klokken ... til ...	Total varighet
1				
2				
3				
4				
5				
<b>Her skriver ...</b>				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				
20				
21				
<b>... jeg noe hver dag!</b>				
22				
23				
24				
25				
26				
27				
28				
29				
30				
31				

