

# ALFA-Flex®



Information  
till föräldrar

Allt ni behöver veta om hur man  
använder ALFA-Flex-skenan ...





**Bästa föräldrar,**

hittills har behandlingen av ert barn med Ponseti-metoden uppenbarligen gjort under. Om ni börjar behandlingen med ALFA-Flex-skenan är ert barns fot eller fötter redan korrigerade med framgång. För att det ska förbli så och för att ert barn ska kunna springa som alla andra barn, behöver det ALFA-Flex-skenan och er hjälp.

För en bästa möjliga start med ALFA-Flex har vi sammanställt den viktigaste informationen för att hantera utrustningen och lösa problem.

A handwritten signature in black ink that reads "H. Kujus". The signature is written in a cursive, flowing style.

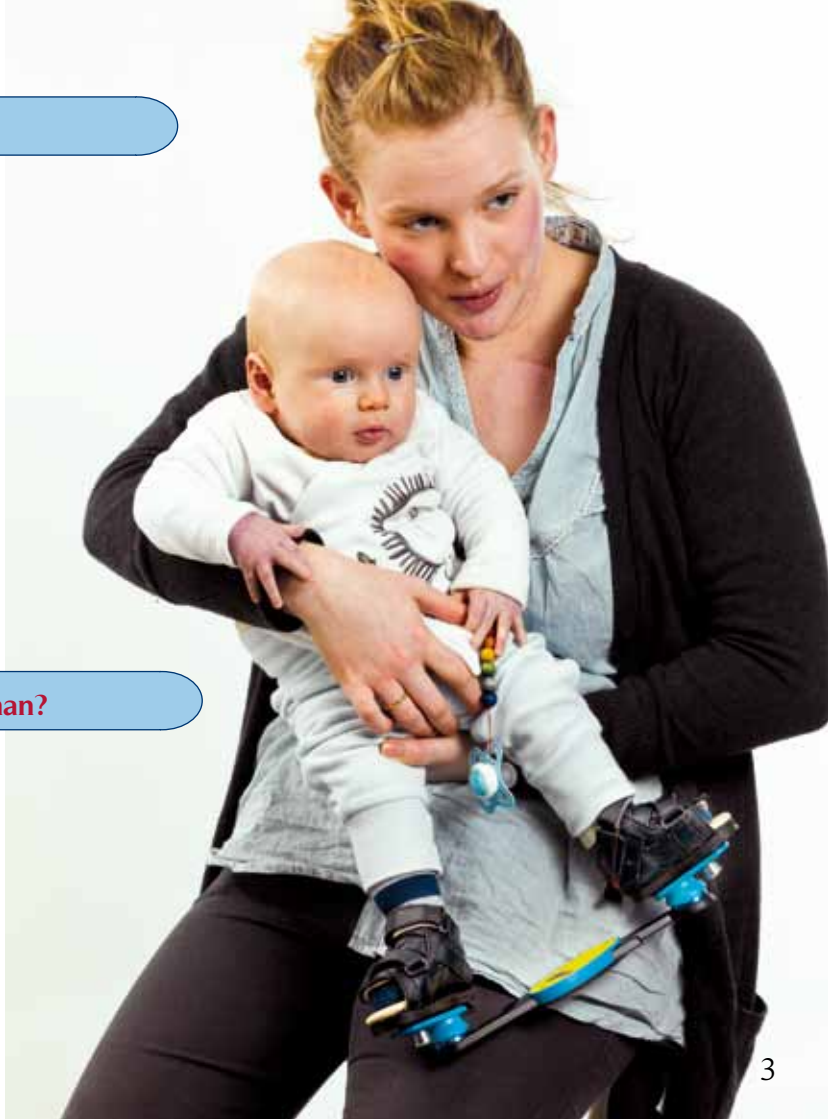
Harald Kujus  
Direktör  
Semeda Medizinische Instrumente e.K.

## Vad är syftet med skenan – foten ser ju bra ut?

Fotabduktionsskenan används bara efter att klumpfoten har blivit helt korrigerad genom tidigare behandling och gipsredression. Även efter fullständig korrigerings visar klumpfoten en återfallstendens (recidiv) upp till 45 års ålder. Fotabduktionsskenan är i dagsläget den enda metoden som har brukats med framgång för att förhindra ett återfall. Om man konsekvent håller sig till det planerade terapieschemat från Ponseti undviks hos 90 procent av barnen att de utvecklar en klumpfot igen. För att tidigt känna igen återfall som trots allt uppkommer är det viktigt att hålla alla fortsatta tider hos läkaren.

## Terapieschema – hur länge måste mitt barn ha skenan?

När ert barn får sin skena måste den vara på de följande **tre månaderna, 23 timmar om dagen**. Efter denna tid kan det dagliga bruket minskas till 14 timmar, såtillvida inte läkare har ordinerat annorlunda. Det lämpar sig väl att använda sovttider för detta, även middagsvilan. Sammanlagt borde behandling med skena fortsätta upp i fyra- eller femårsåldern, vilket bestäms i samråd med läkarens uppskattning.



## Att sätta på skenan – hur gick det till nu igen?

När ni får skenan av er läkare eller ortopedtekniker ställer han in rätt vinkel längden på skenan. **Ändra ingenting på de här inställningarna**, de är nödvändiga för terapin. Nu är det er uppgift att sätta på ert barn skenan, så som visas på bilderna. När ni tar emot skenan låter ni läkaren eller ortopedteknikern förklara exakt hur det går till. Skulle det ändå dyka upp frågor de första dagarna ska ni inte tveka att fråga en gång till, för det är viktigt att det går rätt till för ert barn och er.



Ta på ert barn sockar eller strumpbyxor. **Skon får inte bäras på en barfota fot.** Öppna skons alla åtdragningsställen..



Sätt i foten så att hälen är allra längst bak och ned. Det är mycket viktigt för att skon ska sitta på ordentligt.



Stäng först mittenremmen. Den måste vara ordentligt åtdragen, för den håller hälen i dess riktiga position.



Dra först ovanifrån och vid spetsen på sockorna för att jämna ut veck. Sedan drar ni åt de andra remmarna lätt och upprepar samma steg med den andra skon.



För att fästa skenan på skorna sätter ni klicklåset i markeringarna i sulan och skjuter skenan mot hälen, tills låsningsen klickar i.



När båda skor är fastsatta ska ert barn kunna se ALFA-Flex-björnen på rätt håll.

De första gångerna är det kanske lite ovant hur skenan ska sättas fast. Med lite övning går det snabbt lättare och ni kommer dessutom märka i vilken position ert barn helst vill ha skenan. Att ta på skorna och fästa vid skenor tar då inte längre tid än några minuter.

### Finns det ytterligare något att tänka på?

**Inväpningsperiod:** I början av behandlingen är känns skenan ovan för ert barn. Huden är fortfarande känslig efter tiden i gips och benens rörelsefrihet är begränsad. Detta leder ofta till att barnen känner sig obekväma de första dagarna, de gråter mer än vanligt och sover inte så gott. Bli inte oroliga av detta. I regel vänjer sig barnen vid skenan de första två tre dagarna. Det är viktigt att ni åtminstone håller ut till dess (förutom om starka rodnader uppträder – läs om detta under Vilka problem kan uppstå?). Om skenan är på regelbundet blir den ett normalt inslag i vardagen för barnet.



Skulle ert barn efter de första två tre dagarna fortfarande inte ha accepterat skenan, det vill säga att barnet ofta skriker, vaknar ofta och har ständigt dåligt humör, bör ni kontakta er läkare före nästa kontrollträff.



**Utveckling:** Skenan hindrar i regel inte den åldersrelaterade utvecklingen hos ert barn. Ni kommer till exempel se att barnet lär sig krypa även med skenan på, och till och med stå upp när barnet har kommit i den åldern.

**Ställa in skenan:** ALFA-Flex-skenan ställs i början vanligtvis in på 70° utåtrotation (abduktion) för en klumpfot och 40° för en fot som inte är drabbad. Dorsalextensionen, vilket är fotens böjning mot skenbenet, ska sättas på 5-10°. Dessa inställningar kan verka extrema för personer utan erfarenhet med Ponseti-metoden, men de är båda normala och nödvändiga för behandlingen. Om ni tittar på barnets senaste gipsform kommer ni se en liknande ställning. Längden på skenan skal inställas lite mer än axelbredden på ert barn.

## Vilka problem kan uppstå?

**Rodnader och tryckmärken:** Spädbarns hud är ännu inte van vid att bära skor, då den ännu är mycket känslig. Även om skorna är i mjukt material kan det ibland uppstå tryckmärken eller blåsor. Det är mycket viktigt att ni ser till att foten verkligen sitter stabilt i skon, eftersom det lätt uppstår märken om foten glider hit och dit. En hudrodnad som försvinner snart efter att skon är avtagen är inget att oroa sig för. Om rodnaden blir starkare och mörkare, eller om det bildas en blåsa, ska ni fortast möjligt uppsöka ansvarig läkare. Då beslutas om hur behandlingen ska fortsätta. Om ingen annan lösning står till buds får barnet bära gips igen, men med en öppning vid det ömmande hudpartiet så att det kan läka igen.



**Fotsvett och fuktighet:** Hos barn som tenderar att ha kraftigare fotsvett kan den ovanligt långa tiden på 23 timmar om dagen då skon ska vara på, leda till att skorna är konstant fuktiga. Detta gör den sköra huden ännu känsligare och kan i sällsynta fall leda till att innerlädret börjar mögla, eftersom det är behandlat med naturliga växtämnen för att undvika allergiska reaktioner. Därför rekommenderar vi:

- att i regel lufta skorna två gånger om dagen i en halvtimme.
- att byta sockor flera gånger om dagen om barnet svettas kraftigt.
- I extrema fall kan det vara lämpligt med ett andra par skor som dagligen byts ut mot det första paret.

## Slutligen ytterligare några viktiga råd ...

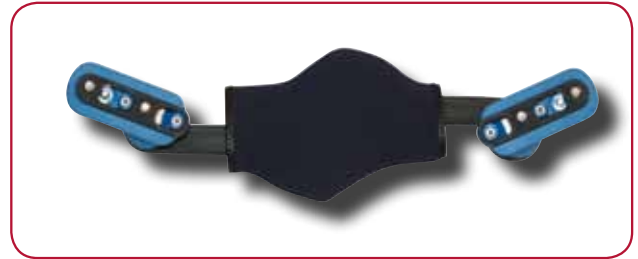
**Säkerhet:** En tekniker ska ha säkrat skruvarna på skenan med ett speciellt lim. Tänk ändå på att skruvarna ändå aldrig får vara lösa, så att ert barn inte löper risk att få dem i munnen och sätta i halsen.

**Skor:** Tänk på att ALFA-Flex-skorna inte är några vanliga gåskor. Eftersom sulan har framtagits särskilt för terapeutiska ändamål är den hård och oelastisk och följaktligen kan inte foten inte rulla normalt på marken när man går. Dessutom har sulan inte något bra grepp på vissa underlag, på grund av dess material och mönster. Av dessa skäl bör ert barn ha på sig skorna endast i kombination med skenan. Att ha skorna utan skena tjänar ändå inget terapeutiskt syfte.



**Klädsel:** ALFA-Flex-skorna ska användas tillsammans med sockor eller strumpbyxor. Tänk då på att de ska ha så få trådar och sömmar på insidan, eftersom de kan orsaka tryckmärken. Enfärgade sockor är därför lämpligare än mönstrade. Sockarna bör heller inte vara för stora, för att på så vis undvika veck. Det finns två rekommenderade sockmodeller från firman Sameda som ni kan beställa genom er ortopedtekniker.

**Vaddering för skenan:** Beroende på hur livligt ert barn är kan det hända att det stöter emot skenan. När ert barn börjar krypa eller stå upp med skenan på finns det risk att era möbler eller ert golv tar skada. Mot detta hjälper att vaddera skenan. Det kan ske antingen med specialvadderingen ALFA-Flex Polster (kan beställas genom er ortopedtekniker) eller med en helt vanlig rörisolering som man kan köpa på byggmarknaden.



**Rengöring:** ALFA-Flex-skenan kan utan problem rengöras med vatten och tvål. Använd inga starka rengöringsmedel eftersom de kan förstöra plasten.

**Sömn:** Barnet kan vakna på natten om skenan har trasslat in sig i täcket. Bäst är om barnet kan sova i en sovsäck. Dessutom är det praktiskt om man för lite äldre barn gör proceduren med att ta på skenan till en god natt-ceremoni. Ert barn kommer strax be om skenan när det är trött.

**Kalender för skenan:** För att vänja sig vid intervallerna då skenan ska vara på kan det vara till nytta att i en kalender anteckna de antal timmar per dag som barnet ska ha på sig skenen. För detta ändamål kan ni kopiera den månadskalender som finns på omslaget och använda den för de fortsatta månaderna. Eller ladda ner kalender här: <http://www.sameda.de/4-0-information.html>

Vi önskar er och ert barn en snabb tillvänjning och en fortsatt god utveckling.

# Din ALFA-Flex Brace Kalender

Hur länge jag har använd skenan i månad ...

	Från ... till	Från ... till	Från ... till	Totaltid
1				
2				
3				
4				
5				
<b>Ja noterar något ...</b>				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				
20				
21				
<b>... varje dag!</b>				
22				
23				
24				
25				
26				
27				
28				
29				
30				
31				

