

 <p>JAKOBSTAD Social- och hälsovårdsverket Sosiaali- ja terveystieteiden keskus PIETARSAARI</p>	Asiakirjatyyppe POTILASOHJE		Sivu 1 (1)
Nimi AIRHEEL JA YÖSUKKA	Laatinut: Kir.pkl Pvm 24.2.2015	Hyväksynyt: S.Å. Pvm: 24.2.2015	Päivitetty:Kir pkl Pvm: 28.4.2020
<p>Käytetään jalkapohjan sidekudostulehdukseen (plantaris fasciitis) ja akillesjänteen tulehdukseen (akilles tendinitis).</p> <p>AIRHEEL</p> <ul style="list-style-type: none"> • käytetään päivisin aina sukka alla • valitse oikea koko • laita jalka airheeliin varvas edellä, kantapää takana olevaan aukkoon. Laita akillesilmatyyny akillesjänteen kohdalle ja jalan ilmatyyny jalkapohjan alle. Kiinnitä tarranauhalla. <p>YÖSUKKA (Strassburg Sock)</p> <ul style="list-style-type: none"> • käytetään yöllä ja pitempään jatkuvan levon aikana päivisin • avaa kaikki tarranauhat • vedä sukka jalkaan D-rengas ylös ja eteenpäin osoittaen. Laita sukka jalkaan siten, että D-rengas on tarkalleen polven alla. • kiinnitä tarranauhat jalan ympärille. Älä kiristä liikaa, sukka ei saa tuntua epämiellyttävältä. • laita jalka maahan nilkka 90 asteen kulmaan. Varpaassa oleva nauha viedään D-renkaan lävitse. • vedä nauhasta siten, että varpaat hieman nousevat lattiasta ja kiinnitä tarranauha. Vedä varovasti max 2,5 cm, veto ei saa tuntua epämiellyttävältä. • puolipehmeä pohjallinen sukan sisällä voi joskus helpottaa käyttöä. • sukkaa ei tule käyttää, jos on avoimia haavoja, pahaa turvotusta tai verenkierto häiriöitä, raskauden aikana, vasaravarvas tai hiljattain tehty jalan leikkaus. • <p>Optimaalisen hoitotuloksen saavuttamiseksi tulee käyttää sekä Airheelia päivisin että yösukkaa öisin vähintään kuuden viikon ajan. Airheelin voi pestä käsin haaleassa vedessä miedolla saippualla ja antaa kuivaa.</p> <p>Yösukka pestään koneessa 40 asteessa. Käytä pesupussia ja sulje kaikki tarranauhat.</p> <p>Mikäli ongelmia, ota yhteyttä kirurgiseen poliklinikkaan: puh. 7862245 klo 8-9 (ma-pe).</p>			
Viitteet/lisätiedot:			
<p>Käyttöohjeet AirHeel, DJO, Vista, CA, USA, 2012</p> <p>Käyttöohjeet Elements Stretch UP, Camp.fi, 2012</p>			