

Ortesis de tobillo y pie (AFO)

Guía de uso y cuidado

Su ortesis de tobillo y pie (Ankle Foot Orthosis, AFO) ha sido diseñada a medida para ayudarlo a alcanzar sus objetivos personales de rehabilitación. Estas instrucciones lo ayudarán a usar y cuidar correctamente su AFO. Si tiene alguna pregunta específica sobre su plan de atención, comuníquese con su especialista.

QUÉ ESPERAR

Su ortesista se asegurará de que su AFO se ajuste correctamente y de que usted se sienta cómodo al ponerse y quitarse la férula. Las citas de seguimiento regulares son importantes para evaluar el ajuste y la función de su AFO, y para sus objetivos continuos de ortopedia y rehabilitación.

CALZADO ADECUADO

Su AFO fue diseñada teniendo en cuenta su calzado. Incluso la altura del tacón del calzado marca la diferencia. Pregunte a su especialista sobre las recomendaciones de calzado.

CÓMO COLOCARSE SU AFO

Su ortesista determinará cómo debe colocarse su AFO específica, pero a continuación encontrará algunas indicaciones generales:

1. Llevar siempre un calcetín limpio que llegue hasta la parte superior de la férula. Alisar los pliegues.
2. Asegúrese de que su talón haga buen contacto con la parte inferior de la AFO.
3. Si su AFO tiene una correa para el tobillo, ajústela primero para mantener el talón abajo en la AFO.
4. A continuación, ajuste la correa para la pantorrilla. Tenga en cuenta que la mayoría de los AFO utilizan un cierre de gancho y bucle (como el velcro) para asegurar la correa. Si su AFO tiene un cierre diferente, su ortesista le mostrará cómo ajustar y cerrar su dispositivo particular.
5. Ahora que ha asegurado la AFO a su pierna, deslice la AFO dentro de su calzado utilizando un calzador de zapato si es necesario.



CONSEJO ÚTIL N° 1: Retirar la plantilla del calzado permitirá que haya más espacio para la AFO.

CONSEJO ÚTIL N° 2: Asegúrese de ajustar bien los cordones o los cierres de su calzado.

PROGRAMA DE USO

Su especialista le proporcionará un programa de acostumbramiento que lo ayudará a aumentar gradualmente el número de horas por día que usará la AFO. En general, le sugerimos que comience a usar su AFO durante dos horas al día, aumentando gradualmente su uso durante el transcurso de una semana, siempre y cuando no experimente dolor ni note ningún signo de enrojecimiento o irritación. Un programa típico de uso puede parecerse a lo siguiente:

DÍA 1	DÍA 2	DÍA 3	DÍA 4	DÍA 5	DÍA 6	DÍA 7
2 horas	4 horas	6 horas	8 horas	10 horas	Todo el día	Todo el día

CUIDADO DE LA PIEL

Revise su piel a diario. Un enrojecimiento que dura más de 20 minutos después de quitarse la AFO puede ser una señal de advertencia de que hay una presión excesiva que podría convertirse en un problema más adelante. Además, su AFO no debe causar dolor. Si el enrojecimiento no desaparece dentro de los 20 minutos siguientes tras quitarse la AFO o si comienza a tener dolor en la piel o en los huesos, comuníquese con su especialista.

INSTRUCCIONES DE LIMPIEZA

- La mayoría de las AFO están hechas con materiales de bajo mantenimiento que se limpian fácilmente.
- En general, cuando sea necesario, se recomienda limpiar con agua tibia y jabón suave, enjuagar y secar. Revise con su especialista los cuidados específicos de su AFO.
- La AFO no absorbe el agua, pero las correas, las almohadillas de las correas y cualquier acolchado dentro de la AFO necesitarán tiempo para secarse.
- Inspeccione regularmente. Si hay algún signo de desgaste apreciable, como grietas, marcas de tensión, bordes afilados, remaches y tornillos de fijación sueltos o correas deshilachadas, comuníquese con su especialista.
- Las AFO NO soportan bien las temperaturas extremas. Pueden volverse frágiles con el frío extremo y pueden deformarse con el calor extremo.

PROGRAMA DE CITAS

Las citas de seguimiento son importantes para asegurar un buen ajuste y funcionamiento de su AFO. Su especialista programará su primera cita de seguimiento dos semanas después de que usted reciba la férula. Después de eso, deberá programar seguimientos cada seis meses durante el primer año. Este es un ejemplo de cómo podrían ser los pasos a seguir en este viaje:

CITA DE SEGUIMIENTO A LAS DOS SEMANAS	CITAS DE SEGUIMIENTO (CADA 6 MESES)
<ul style="list-style-type: none">• Comprobar que todo va bien y recibir respuesta a cualquier pregunta que tenga• Evaluar el ajuste de la AFO y realizar los ajustes necesarios	<ul style="list-style-type: none">• Realizar ajustes• Revisar sus objetivos de ortopedia y rehabilitación

A medida que avance en este viaje, recuerde que no está solo. Su especialista está disponible para responder a sus preguntas y brindarle apoyo en todo lo que pueda.

➔ Visite HangerClinic.com/AFO para obtener más información.



VEA EL VIDEO DE INSTRUCCIONES

