

Gönguþjálfun á gervifæti



Eftir aflímun fótár getur göngubjálfun hafist þegar mót hefur verið tekið af stúf og gervifótur smíðaður. Stoðtækjafraeðingur og sjúkrabjálfari velja hné og ökkla sem henta þér en þá er tekið mið af aldri, þyngd og virkni.

Göngubjálfun er þolinmæðisvinna sem einkennist af góðum og misslæmum dögum þegar fóturinn passar illa. Ekki missa móðinn.

Mikilvægt er að fara alltaf snemma í hulsuna, ca. 1-2 klst fyrir æfingatímann. Þú lærir bestu aðferðirnar við að fara í fótinn og úr honum. Í byrjun fara gönguæfingar fram í göngubrú sem tryggir öryggi þitt. Þegar þú stígur fyrstu skrefin er fóturinn þröngur eða eins og þú sért í of litlum skóm en það venst. Mikilvægt er að setja þunga á gervifótinn, fyrstu skrefin eru erfiðust.

Til að byrja með er göngubjálfun tvisvar á dag með þjálfara. Eftir því sem þú styrkist og færð betra jafnvægi þá minnkar stuðningurinn og þú notast við göngugrind, hækjur eða staf á meðan þú þarft.

Þegar þú eykur notkunina á fætinum þá rýrnar stúfurinn og gervifóturinn verður of stór. Þú finnur að það er verra að stíga í og til að bæta ástandið eru notaðir stúfsokkar sem þú setur utan yfir mjúku hulsuna. Þú skalt fylgjast vel með húðinni, athuga hvort hafi komið rauðir blettir, útbrot eða mar og láta þjálfarann vita svo hægt sé að bregðast við áður en í ófni er komið.



Það er mjög mikilvægt að þú haldir líkamsþyngd þinni stöðugri því breytingar á vigt valda því að gervifóturinn hættir að passa. Þú skalt því varast salt, kryddaðan mat og áfenga drykki.

Markmiðið er alltaf að þú náir að ganga eins eðlilega og mögulegt er og getir nýtt gervifótinn til hins ýtrasta.

Það tekur fólk mislangan tíma að aðlagast gervifætinum. Í byrjun er þetta hlutur sem þú festir á þig en með tímanum verður hann vonandi hluti af þér. **Eðlilegt er að finnast gervifóturinn mjög þungur í byrjun, þyngri en hann í rauninni er.**

Þegar fótur er aflimaður fyrir ofan hné er gönguþjálfun talsvert flókin því þú þarft að læra að beygja hnéð og beita þér á réttan hátt svo gangan verði sem eðlilegust. Þá er mikilvægt að þú sért í þokkalega góðu líkamlegu formi og tilbúinn að takast á við verkefnið.

Gönguþjálfunin miðar að því að kenna rétt og orkusparandi göngulag. Miðað við venjulega göngu krefst það meiri orku að ganga á gervifæti sérstaklega ef aflimað hefur verið ofan við hné.

Ef þú ert með sykursýki eða blóðrásarsjúkdóm þá er líklegt að tilfinning í stúf sé skert og því mjög mikilvægt að fylgjast sérstaklega vel með húðinni eftir göngu.

Ef þú hefur einhverjar spurningar varðandi útlit gervifótarins skaltu ræða málin við stoðtækjafraeðinginn.

Skór

Best er að nota stöðuga skó með góðum sóla og hækappa en í framtíðinni muntu geta notað flestar skótegundir. Stoðtækjafraeðingur mun þó stundum þurfa að gera breytingar á ökklanum eða skónum svo göngufærni verði í lagi.

Eftir útskrift úr endurhæfingu verður stoðtækjafraeðingurinn sá sem þú verður í sambandi við.

Vinsamlegast athugið að sjúkrahúsið getur ekki borið ábyrgð á peningum eða öðrum verðmætum svo sem sínum, tölvum o.fl. sem sjúklingar eða aðstandendur hafa meðferðis.

Athygli er vakin á því að starfsfólk og nemendur sjúkrahússins eru bundin þagnarskyldu og mega því ekki ræða um málefni sjúklinga á deildinni. Við viljum vinsamlegast biðja þig og aðstandendur þína að ræða ekki það sem þið kunið að verða vitni að eða heyra um aðra sjúklinga.

Landspítali er kennsluspítali og nemendur í heilbrigðisfræðum og tengdum greinum stunda hluta af námi sínu á spítalanum. Nemendur fylgjast með og taka þátt í daglegri meðferð sjúklinga og eru alltaf á ábyrgð og undir handleiðslu leiðbeinenda sinna.
