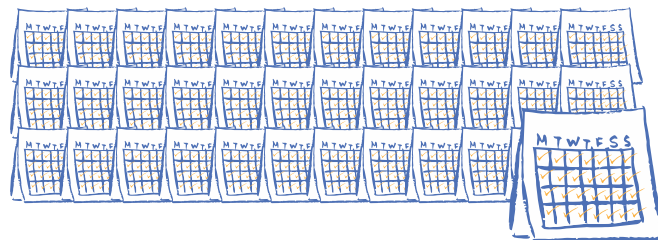


## Udržovanie korekcie PEC

Sprievodca ortézovaním krok za krokom

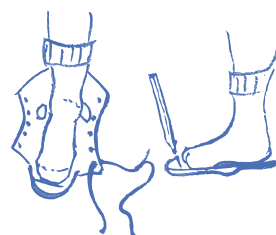


### Tipy k ortéze



- Vaše dieťa bude potrebovať niekoľko dní aby si zvyklo
- nedávajte ortézu dolu keď dieťa plače
- urobte z nosenia ortézy zvyk pre dieťa už od začiatku
- ubezpečte sa, že ortéza je nasadená správne
- ortéza sa musí nosiť každý deň predpísaný čas
- topánky ortézy sa musia používať so spojovacou tyčkou
- hrajte sa s ortézou keď ju má dieťa na sebe: naučte ho dvíhať obe nohy naraz a pokrčiť kolená v ortéze
- Keď budete trvať na pravidelnom nosení ortézy, dieťa si na to rýchlejšie zvykne
- kontaktujte svojho lekára ak potrebujete pomoc
- neprestávajú nosiť ortézu aj napriek ťažkostiam!

### Nakladanie ortézy



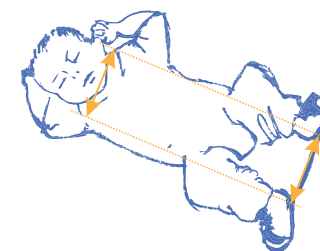
- koža na nohách musí byť čistá a suchá
- nepoužívajte žiadne krémy na nohy
- používajte jednoduché balvnené ponožky
- do ortézy dávajte horšiu nohu ako prvú
- topánku celú rozopnite
- ohnite koleno a zatlačte pätu nadol do dna topánky
- prvé nasadenie: nakreslite fixkou na topánku pokiaľ siahajú prsty
- uistite sa, že päta dobre sedí na dne topánky
- zatlačte palcom na stred nohy pri uťahovaní remienkov topánky
- uistite sa, že remienky nie sú príliš utiahnuté alebo príliš voľné
- uistite sa, že sa noha v topánke nehýbe: držte pevne topánku v ruke zatiaľ čo ohnuté koleno ťaháte smerom hore
- ak je to potrebné, utiahnite remienky silnejšie



- uistite sa, či je päta stále na dne topánky (cez otvory na kontrolu polohy päty)
- čiara, ktorú ste nakreslili by mala byť akurát pred prstami
- ak päta nie je na mieste, alebo ak nevidíte čiaru, vyzujte topánku a začnite odznova
- nebojte sa skúšať znova, až kým to nebude správne
- každým dňom to bude ľahšie a stane sa to súčasťou Vašej dennej rutiny
- po niekoľkých dňoch by malo Vaše dieťa zvládať nosenie ortézy

**Ortéza nezabráni,  
aby sa Vaše dieťa naučilo  
štvornožkovať, stáť a chodiť.**

### Problémy s ortézou



- v prípade problémov s ortézou je dôležité kontaktovať Vášho lekára alebo navštíviť ambulanciu
- problémom môže byť:
  - tyčka je príliš krátka
  - topánky sú malé
  - noha sa opäť stáča, alebo nie je dobre skorigovaná
- Ak topánka nie je nasadená správne, môže to spôsobiť problém. Kontaktujte ihneď svojho lekára ak:
  - sa objavia na nohe červené otlaky, pluzgieri, alebo modriny
  - noha sa vyšmykne z topánky aj keď ste remienky utiahli dosť pevne

## Poruchy spánku



Ak má dieťa už zvyknuté na ortézu nekludný spánok a nie je choré, alebo mu nejdú zuby atď..., je tu pár tipov:

- skontrolujte, či topánky nie sú malé
- spojovacia tyč už môže byť krátka
- ak sa do ortézy zamotáva perina alebo plachta, skúste spací vak
- ak dieťa ortézou naráža o rám postele a budí sa, vypodložte okraje niečím mäkkým
- dajte dieťa do väčšej postele ak mu s ortézou nestačí priestor postielky

## Sledovanie



- Váš doktor určí pravidelné kontroly na sledovanie stavu chodidiel a ortézy
- na kontrolu určite choďte aj keď nohy vyzerajú v poriadku
- u časti detí môže v priebehu nosenia ortézy postupne vzniknúť recidíva - teda návrat deformity. To vyžaduje opakovanie sadrovania alebo operáciu. Preto sú nutné pravidelné kontroly.

### Podpora a rady?

- od lekára a jeho tímu dostanete inštrukcie k liečbe
- na ambulancii stretnete aj ďalších rodičov a deti s PEC
- existujú on-line podporné skupiny a patientské organizácie, ktoré Vám môžu pomôcť. Oslovte lekára pre viac informácií.

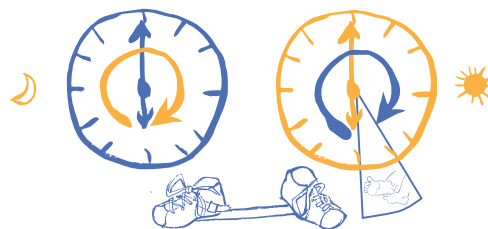
## Udržiavanie korekcie PEC

- po sadrovaní sú nohy dieťaťa vyrovnané
- je dôležité uvedomiť si, že týmto liečba nekončí
- PEC má veľkú tendenciu k návratu späť k deformite až do veku 4-5 rokov
- udržiavacia fáza je na to, aby nohy ostali korigované
- po odstránení poslednej sadry je nasadená ortéza
- je veľmi dôležité dodržiavať pokyny k noseniu ortézy, pretože deformita sa môže vrátiť a Vaše dieťa bude musieť začať liečbu odznova

## Štandardné nosenie ortézy

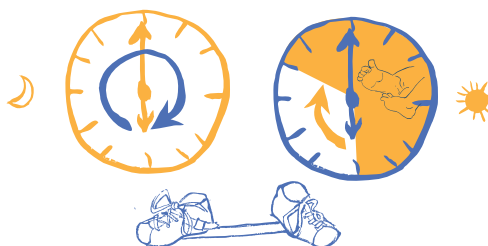
mesiac 1/mesiac 2/mesiac 3 – 23 hodín denne

1 hodina bez ortézy, počas ktorej môžete okúpať Vaše dieťa



PO 3 MESIACCOCH – 14-16 hodín denne

Vaše dieťa by malo nosiť ortézu počas denného aj nočného spánku



## Ortéza sa nosí do 4-5 rokov veku



**Vy - osoba starajúca sa o dieťa - máte významný podiel na úspechu liečby. Ak máte akékoľvek otázky, neváhajte kontaktovať svojho doktora.**

## informácie o ambulancii



### sadrovanie

1	2	3	4	5	dátum
					✓



### sadrovanie

6	7	8	9	10	dátum
					✓



### ortézy

1	2	3	4	5	dátum
					✓



### ortézy

6	7	8	9	10	dátum
					✓