

Don-joy skinne

Til patienter og pårørende

Patientinformation

Du har fået anlagt en Don-joy skinne, som skal aflaste dit knæ.

Skinnen skal bæres døgnet rundt.

Du må tage skinnen af til bad, hvor du med fordel kan sætte sig ned med strakt ben.

☐ Du må ikke støtte på benet i _____ uger

☐ Du må støtte på benet med egen vægt

Regulér skinnen ved behov

Skinnen kan let glide ned og dermed sidde forkert. Hvis dette sker så løsn båndene og træk donjoy tilbage på plads så hængslerne sidder omkring knæet.

Undgå hævelse

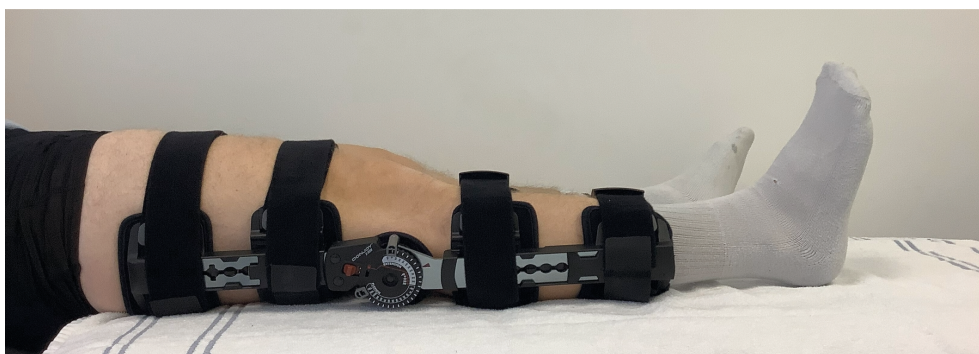
Du kan opleve, at dit ben hæver. For at undgå hævelse skal du undgå overbelastning, fx lange gåture. Du kan stimulere blodcirkulationen ved at ligge med benet placeret over hjertehøjde og vippe med foden i minimum 5 minutter, mindst 3 gange om dagen og gerne oftere. Placér benet højt, når du sidder.

Kontakt

Oplever du problemer med skinnen eller har spørgsmål så kontakt:

Fysio- og Ergoterapi Afdelingen

Telefon: 79 18 23 75 (Esbjerg) og 79 18 96 81 (Grindsted)



Don-joy skinne

Sådan tager du skinnen af:

Når du fjerner skinnen, skal du sidde i en seng med benet oppe i sengen eller på en stol, så du ikke støtter på benet.

- Løsn alle hængsler ved stropperne
- Fjern derefter skinnen



Sådan tager du skinnen på:

Når du tager skinnen på, skal du sidde i en seng med benet oppe i sengen eller på en stol, så du ikke støtter på benet.

- Læg skinnen, så hængslet på skinnen sidder ud for knæleddet (se billedet - grøn linje), så skinne og knæ bøjer samme sted. Benet må ikke dreje udad.
- Spænd først båndene tættest på knæleddet og dernæst de resterende bånd.
- Skinnen skal sidde tæt og fast om benet.

Brug af skinnen:

Skinnen bruges direkte på huden hvis muligt. Den kan også anvendes udenpå strømpen, som medgives fra sygehuset. Hvis skinnen anvendes udenpå bukser/tights/legins, skal disse sidde tæt, så skinnen ikke glider ned.



Don-joy skinne

Øvelsesprogram

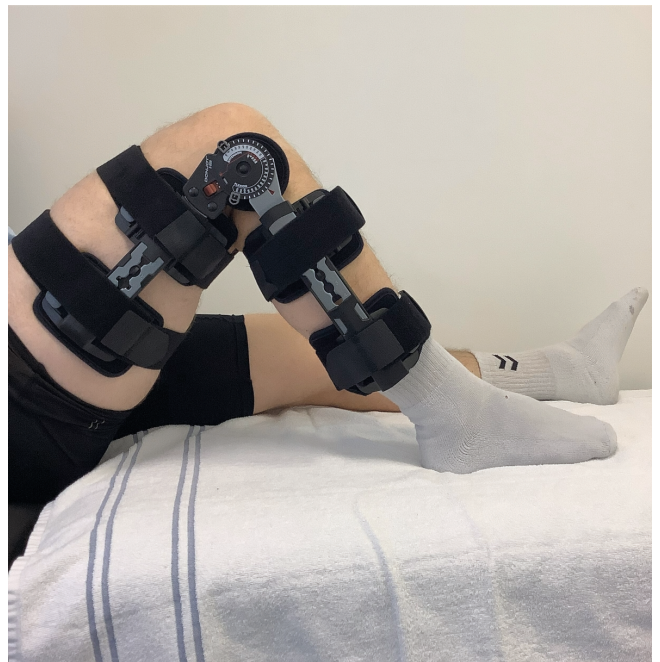
Øvelse 1

Udgangsstilling: Langsiddende eller liggende med strakte ben

Lad foden glide på madrassen samtidig med at knæ og hofte bøjes.

OBS! Undgå at svaje eller vride i lænden og bækkenet.

Antal gentagelser: _____



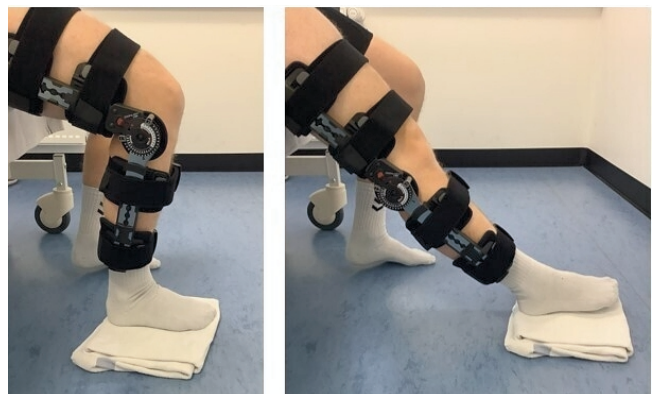
Øvelse 2

Udgangsstilling: Siddende på en stol, så langt fremme som muligt, med en pose eller viskestykke under den ene fod.

Glid foden bagud, løft hælen for at øge knæbøjningen.
Lad foden glide frem igen.

OBS! Bliv eventuelt i yderstillingen for at holde strækket på knæets forside.

Antal gentagelser: _____



Don-joy skinne

Øvelse 3

Udgangsstilling: Langsiddende og sid med håndklæde under læggen.

Lav en kortvarig bøjning i knæet på ca. 5 sek.
efterfølgende stræk knæet
Mærk stramhed på bagsiden af knæet.
Hold strækket i ca. 10 sek.

Antal gentagelser: _____



Øvelse 4

Udgangsposition: Langsiddende og sid med håndklæde under knæet.

Bøj fodleddet op og pres knæet ned i pøllen.
Hold spændingen i 5 sekunder.

Antal gentagelser: _____

