

Charcot´n jalan kuntoutus pitkän kipsi- ja kevennyshoidon jälkeen

Charcot´n jalka on diabetekseen liittyvä jalkaterän tai nilkan alueen tulehduksellinen sairaus.

Hoitamattomana tämä sairaus voi johtaa jalkaterän rakenteiden romahtamiseen ja vaikeaan virheasentoon.

Virheasento voi taas aiheuttaa haavoja sekä vaikeuksia liikkua ja löytää sopivia jalkineita. Vaikeimmissa tilanteissa voidaan joutua turvautumaan amputaatioon.

Potilaan hoitoon sitoutuminen ja annettujen ohjeiden noudattaminen on tärkeää parhaan mahdollisen hoitotuloksen saavuttamiseksi.

Kipsihoidon jälkeen tulee käyttää jalkineita aina liikkeelle lähtiessä suojaamaan jalkaa. Tarvittaessa, ammattilaisen arvion pohjalta (esim. jalkaterapeutti) voidaan ottaa käyttöön erityisjalkineet ja yksilölliset tukipohjalliset.

Tämän ohjelehtisen avulla saat paljon tietoa Charcot`n jalan kuntoutuksesta ja sopivista toiminnallisista harjoitteista.

Kuntoutuksen alku

Erityisen tärkeää on noudattaa lääkärin tai jalkatyöryhmän asettamaa varauskieltoa.

Tämän potilasoppaan ohjeet on tarkoitettu käytävän läpi jalkaterapeutin tai jalkojenhoitajan vastaanotolla. Saat yksilöllisen opastuksen varausluvan noudattamista varten sekä toiminnallisiin harjoitteisiin.

Mikäli olet epävarma jonkin ohjeen tai liikkeen suhteen, ole aina yhteydessä sinua hoitavaan yksikköön.



Hoidon ajaksi olet oikeutettu lainaamaan erilaisia arkea helpottavia apuvälineitä

Apuvälineitä voi tiedustella maksutta lainaan oman kotikunnan apuvälineyksiköstä.

Apuvälinettä noudettaessa lainaamon henkilökunta opastaa kyseisen apuvälineen käytössä.

Apuvälineenä voi olla erilaisia liikkumiseen liittyviä apuvälineitä, kuten kynärsauvat tai pyörätuoli.

Lisäksi saatavilla on useita päivittäisiin toimintoihin liittyviä apuvälineitä, kuten suihkutuoli, wc-koroke tai tarttumapihdit.

Espoo

Espoon apuvälinekeskus, Espoon sairaala, 1.kerros, os. Karvasmäentie 6.

Asiakaspalvelu puhelimitse ma-pe klo 9-11.

p. 09 471 74200

Helsinki

Apuvälinepalvelu Konalassa, os. Ruosilantie 18, Asiakaspalvelu puhelimitse ma-to klo 9-15, pe klo 10-15

p. 09 310 47589

Vantaa

Koivukylän apuvälinelainaamo, os. Karsikkokuja 15

Myyrmäen apuvälinelainaamo, os. Jönsaksentie 4

Asiakaspalvelu puhelimitse ma-pe klo 8-11,

p. 09 839 500 40

Varausluvut kipsihoidon aikana ovat aina yksilöllisiä

Hoitava lääkäri tai jalkatyöryhmä määrittelee aina yksilöllisesti kuinka pitkään varaamattomuutta tulee jatkaa kuntoutuksen aikana.

Varaamattomuuden jälkeen painoa aletaan lisäämään vähitellen kipsatulle jalalle, kyynärsauvoihin tukeutuen. Aluksi painoa varataan esimerkiksi enintään 25% eli yksi neljäsosa vartalon painosta.

Samalla seurataan tarkasti tuleeko tulehdukseen liittyviä oireita punoitusta, kuumotusta, turvotusta tai kipua uudestaan.

Vaihe 1: Alkutilanne, tulehdusvaihe aktiivinen	Varauskielto, jalalle <u>ei saa varata</u> <u>painoa ollenkaan</u> Liikkuessa apuna kyynärsauvat tai pyörätuoli	Kipsi jalassa Kipsikenkä suojaa varpaita iskuilta ja kipsiä likaantumiselta Seurataan mahdollista punoitusta, kuumotusta, turvotusta ja kipua
Vaihe 2: Akuutti tulehdusvaihe ohi, paranemisvaihe	Hipaisuvarauslupa, <u>Enintään 25%</u> vartalon painosta sallittu varattavan kipsatulle jalalle Liikkuessa apuna kyynärsauvat	Kipsi jalassa Kipsikenkä suojaa jalkaterää ja estää liukastumisen Seurataan tarkasti mahdollista punoitusta, kuumotusta, turvotusta ja kipua

Seuraavaksi painoa jalalle voidaan jälleen lisätä, esimerkiksi 50% asti. Käytännössä tämä tarkoittaa, että voit seistä jalalla, kun myös toinen jalka osuu lattiaan. Koko vartalon painoa ei saa vielä laittaa jalan päälle, esim. astuessa.

Täyspainovarausluvan saat, kun kaikki edelliset vaiheet on käyty läpi annettujen ohjeiden mukaan, tarkkaillen jatkuvasti mahdollisia tulehdusoireita.

Alkuvaiheessa kipsattu jalka voi väsyä helposti, mutta lepo auttaa.

Taulukossa ei ole aikamääreitä, koska kuntoutumisen edistyminen on yksilöllistä.

Vaihe 3: Tulehdusvaihe ohi, paranemisvaihe etenee	Puolipainovarauslupa, 50% vartalon painosta sallittu varattavan kipsatulle jalalle Seisot molemmilla jaloilla samaan aikaan, tuolloin 50% vartalon painosta tulee kipsatulle jalalle Kyynärsauvat apuna	Kipsi jalassa / kipsikenkä Kipsi pois jalasta ja oman jalkineen käyttö Erytisjalkine, yksilöllinen tukipohjallinen (tarpeen mukaan) Seurataan tarkasti mahdollista punoitusta, kuumotusta, turvotusta ja kipua
Vaihe 4:	Täyspainovarauslupa, jalalle saa astua koko vartalon painolla	Kipsi pois jalasta Oman jalkineen käyttö Yksilöllinen tukipohjallinen (tarpeen mukaan)

Nilkan koukistus ja ojennus

Istu tukevalla alustalla.

Koukista ja ojenna nilkkoja ääriasentoon rauhalliseen tahtiin.

Tee _____ kertaa.

Toista _____ kertaa.



Reiden etuosan lihasten harjoittaminen ja polven ojennuksen lisääminen

Makaa tukevalla alustalla vartalo suorana.

Jännitä reiden etuosan lihaksia niin, että kantapäätä hieman kohoaa alustasta. Älä koukista lonkkaa.

Laita tarvittaessa tyyny polvitaiveen alle. Pidä polvitaive tyynyssä kiinni koko liikkeen ajan

Tee ____ kertaa.

Toista ____ kertaa.



Etureiden vahvistaminen selinmakuulla

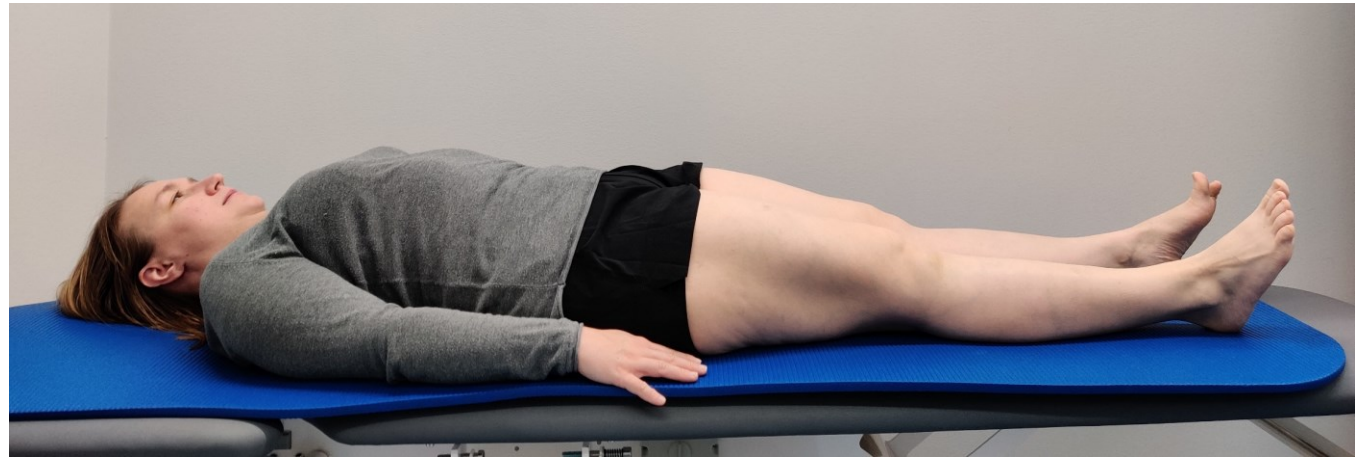
Makaa tukevalla alustalla selinmakuulla.

Kohota koko alaraaja ylöspäin lonkasta
koukistaen ja laske hallitusti takaisin
alustaan.

Liike tehdään käyttäen reisilihasta
pitäen polvi suorana.

Tee ____ kertaa.

Toista ____ kertaa.



Reiden etuosan lihasten harjoittaminen ja lonkka- sekä polvinivelen liikkuvuuden harjoittaminen

Makaa tukevalla alustalla selinmakuulla.

Tuo polvi rauhallisesti vatsan päälle ja ojenna suoraksi takaisin alustaan jännittäen samalla vatsalihaksia.

Tee ____ kertaa.

Toista ____ kertaa.



Pakaran ja reiden takaosan lihasten harjoittaminen

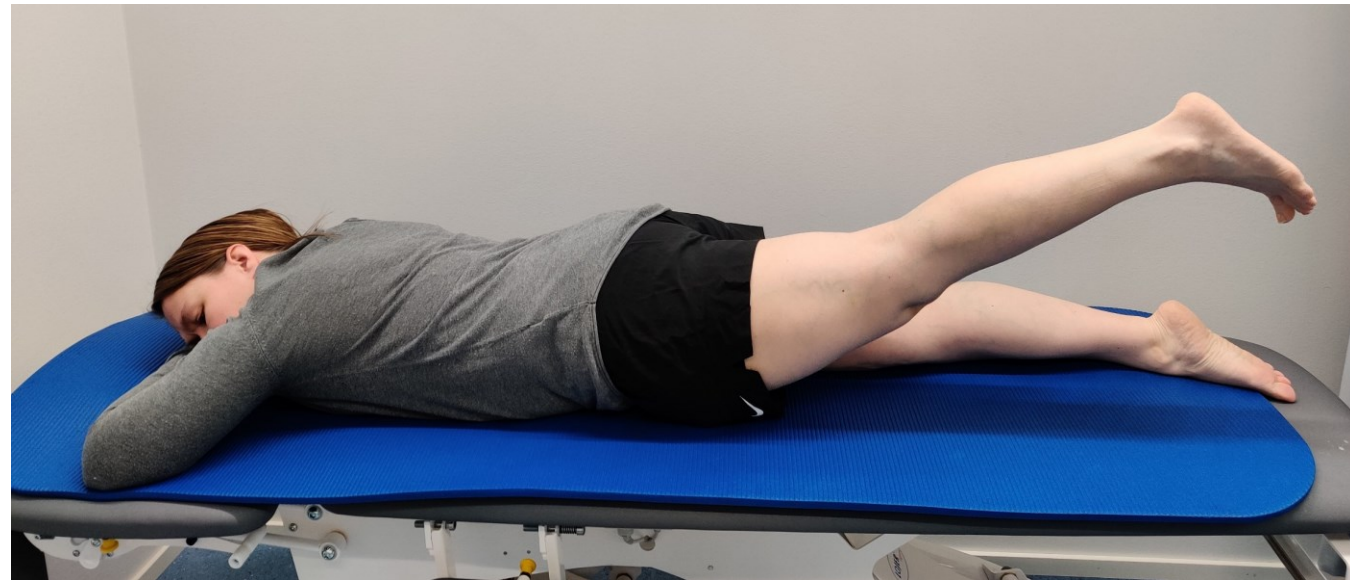
Käy päinmakuulle tukevalle alustalle.

Jännitä pakaralihas ja nosta toinen jalka suorana ylös.

Pidä asento muutaman sekunnin ja laske jalka rauhallisesti takaisin alustaan.

Tee ____ kertaa.

Toista ____ kertaa.



Tuolilta ylösnousu ja takaisin istumaan- harjoite

Liike suoritetaan jalkineet jaloissa.

Istu tukevasti tuolilla, jossa on
selkänoja.

Nouse seisomaan tukien käsillä reisistä.
Lisähaastetta liikkeeseen saat ristimällä
kädet rinnalle.

Tee _____ kertaa.

Toista _____ kertaa.



Polven ojennus tuolilla

Istu tukevasti tuolilla, jossa on selkänoja.

Ojenna polvi suoraksi jännittäen reisilihasta. Koukista samalla nilkka 90 asteen kulmaan, jolloin liike tuntuu myös pohjelihaksessa.

Palauta rauhallisesti jalkapohja maahan.

Tee ____ kertaa.

Toista ____ kertaa.



Lonkan loitonnuks ja vartalon hallinta

Liike suoritetaan jalkineet jalassa.

Seiso tukevasti tuolin tai seinän vieressä, josta voit ottaa kevyesti tukea. Älä nojaa.

Nosta harjoitettavaa jalkaa taaksepäin käyttäen pakaralihasta.

Pidä jalkaa ilmassa 5 sekuntia. Alkuun riittää kunhan nostat jalan ilmaan. Palauta jalka toisen viereen.

Tee ____ kertaa molemmilla jaloilla.

Toista ____ kertaa.

