

ДОГЛЯД ЗА КУКСОЮ



PROTEZ HUB

ПРОЄКТ ПІДТРИМКИ
ПРОТЕЗУВАННЯ В УКРАЇНІ

Якщо ви нещодавно отримали травму і вчитеся жити з ампутацією, то краще приймати душ або ванну ввечері, ніж зранку. Від гарячої води кукса набрякне і буде складніше вдягнути протез. Спочатку необхідно на ніч одягати еластичну панчошу, а зранку одразу одягати протез, не давши куксі повиснути, інакше вона набрякне. З часом цей процес можна буде не виконувати.

Якщо у вас ампутація нижче коліна, ніколи не сидіть чи не спіть із подушкою під коліном. Це може призвести до контрактури (нездатності випрямити коліно).

Якщо у вас ампутація вище коліна, не спіть, поклавши куксу на подушку, оскільки це може призвести до контрактури стегна (неможливості повністю випрямити стегно); не спіть з подушкою між ногами, оскільки це видовжує внутрішній м'яз ноги, який зводить ноги разом при ходінні (ви будете ходити з широко розставленими ногами). Не кладіть куксу на опорну частину милиць.

Щодня розтягуйте м'язи, щоб зберігати хорошу амплітуду рухів; це допоможе комфортніше ходити та лежати.

 **ГАРЯЧА ЛІНІЯ:** 0501 PROTEZ (776839)   @protezhub

protezhub.com

Рекомендації перекладено та адаптовано
з ресурсу Коаліції осіб
з ампутаціями США



ДОГЛЯД ЗА ШКІРОЮ КУКСИ



PROTEZ HUB

ПРОЄКТ ПІДТРИМКИ
ПРОТЕЗУВАННЯ В УКРАЇНІ

Мийте куксу м'яким милом та водою щодня (частіше, якщо більше пітнієте) і злегка протирайте м'яким рушником. Будьте терплячі та дайте їй повністю висохнути. Якщо не зробити цього, може вирости грибок і розвинутися інфекція.

Перевіряйте шкіру на предмет почервонінь від носіння протезу. Якщо вони не проходять за 15 хв після зняття, варто звернутися до протезиста та, можливо, переробити приймальну гільзу. Якщо залишити це без уваги, почнуть утворюватися ранки.

Двічі на день перевіряйте, чи немає на куксі тріщин шкіри (якщо не бачите низ кукси, візьміть дзеркало).

Пом'якшуючий крем варто вживати лише, якщо шкіра дуже суха і є ризик утворення тріщин. Крем необхідно вживати тимчасово.

Не використовуйте тальк. Він скочується у комки і призводить до натирання. Якщо хочете використати порошок – краще взяти кукурудзяний крохмаль. Не натирайте куксу спиртом чи невідомими хімічними сполуками.

Пам'ятайте: кукса завжди закрита. Тому будьте обережні з сонцем. Використовуйте сонцезахисний крем SPF 30.

Не голіть куксу. Залишкові волоски втискаються у шкіру і їхні корені можуть інфікуватися.

Якщо ви бачите тріщину чи рану на шкірі – негайно зверніться до лікаря та протезиста. Якщо протез викликав тріщину/рану – необхідно переробити приймальну гільзу. Не носіть протез тим часом.

Почервоніння, яке перетворилося на язву чи ранку, означатиме, що ви кілька тижнів не зможете носити протез. Ставтеся до почервонінь, які не проходять, серйозно.



ГАРЯЧА ЛІНІЯ: 0501 PROTEZ (776839)



@protezhub

protezhub.com

Рекомендації перекладено та адаптовано
з ресурсу Коаліції осіб
з ампутаціями США



ДОГЛЯД ЗА ПРОТЕЗОМ



PROTEZ HUB

ПРОЄКТ ПІДТРИМКИ
ПРОТЕЗУВАННЯ В УКРАЇНІ

Мийте/періть усе, що контактує зі шкірою (лайнер, панчоха, внутрішня поверхня приймальної гільзи тощо) щодня, використовуючи м'яке мило, і давайте повністю висохнути. Лайнери часто мають інструкції по догляду.

Не використовуйте спирт чи будь-які хімічні речовини.

З часом ви відчуватимете, чи ваш культиприймач заширокий/завузький.

Звертайтеся до протезиста, коли потрібні зміни. Переконайтеся, що висота вашого взуття відповідає рівню протезу, щоб зберігався баланс ваги.

Носіть із собою «протезну сумку», в якій є панчоха, бинт, мазь антибіотику, антигестамін тощо.

Пам'ятайте: прилягання протезу змінюється протягом дня, тому додавайте панчохи за потребою.

Якщо щось не так із протезом чи лайнером, не корегуйте нічого самостійно. Звертайтеся до фахівця.

 **ГАРЯЧА ЛІНІЯ: 0501 PROTEZ (776839)**   @protezhub

protezhub.com

Рекомендації перекладено та адаптовано
з ресурсу Коаліції осіб
з ампутаціями США

