REGIONSHOSPITAL NORDJYLLAND
– i gode hænder

Sådan bruger du DonJoy-skinne

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

SÅDAN TAGER DU SKINNEN AF OG PÅ

Skinnen kan indstilles, så du ikke kan bevæge knæet, eller den kan indstilles, så du kan bevæge knæet delvist eller helt. Du må gerne klippe polsteret til, så det passer til dit ben.

Tag skinnen af dagligt
Du skal selv kunne tage skinnen af og på. Du skal tage skinnen af dagligt, fx når du skal i bad, eller når du slapper af i længere tid. Det er vigtigt, at du har skinnen på, når du sover. Hvis lægen har sagt, at du ikke må tage skinnen af, skal du selvfølgelig overholde dette.

Du skal løsne skinnen om aftenen.

Sådan tager du skinnen af
Når du fjerner skinnen, skal du sidde i en seng med benene oppe i sengen.

- Læg en pude under knæet, så det ikke bliver strakt helt ud.
- Løsn alle stropperne.
- Løsn polsteret.
- Fjern hele skinnen på én gang.



Sådan tager du skinnen af.

Sådan tager du skinnen på
Når du skal tage skinnen på, er det lettest for dig at sidde i en seng med benene oppe i sengen eller at sidde på gulvet, så hele benet er understøttet.

- Læg skinnen, så midten af hængslet på skinnen sidder ud for øverste kant af knæskallen, så skinne og knæ bøjer samme sted. Benet må ikke dreje udad.
- Spænd først båndene tættest på knæleddet.
- Skinnen skal sidde tæt og fast om benet.



Sådan skal skinnen sidde.

VÆR OPMÆRKSOM PÅ

Regulér skinnen ved behov
Skinnen kan let glide ned og dermed sidde forkert. Hvis skinnen føles løs om morgenen og eventuelt i løbet af dagen, skal du stramme båndene.

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 energisk med foden i 5 minutter, mindst 3 gange om dagen og gerne oftere.

Placér benet højt, når du sidder.

REGIONSHOSPITAL NORDJYLLAND
– i gode hænder

KONTAKT OG MERE VIDEN

Har du spørgsmål, er du velkommen til at kontakte os.

Kontakt

Fysio- og Ergoterapi, Hjørring
Tlf. 97 64 16 82