

Sådan bruger og vedligeholder du  
dit personlige hjælpemiddel fra Ortos

# AFO

## Ankel-Fod Ortose



- Præfabrikeret
- Kulfiber
- Metal
- Plast
- Læder



**Ortos**  
Individuel forståelse

## Hvad er en ortose?

En ankel-fod-ortose AFO (i daglig tale også kaldet skinne, bandage eller kapsel) er et personligt hjælpemiddel, som kun passer til dig, og den kan ikke bruges af andre. En AFO sidder uden på kroppen for at støtte og afhjælpe et problem, som kan være af fysisk eller smertemæssig karakter. En AFO sidder på foden og underbenet. Der er mange forskellige årsager til, at man får ordineret en AFO, og derfor kan den se ud på mange måder og have forskellige funktioner.

## Sådan tager du ortosen på

Bandagisten vil vise dig, hvordan du skal tage din AFO på, og hvordan den lukkes. Det er en god idé at bruge en strømpe under den, som kan optage sved og fugt. Dermed kan unødvendig friktion mod huden undgås.

## Sko og ortoser

AFO'er, som anvendes om dagen, bruges sammen med en sko. Nogle AFO-modeller er fastgjorte uden på skoen. For de øvrige modeller skal AFO'en ned i en sko. Det kan være nødvendigt at bruge en kostørrelse, der er lidt større end det, du normalt bruger. Det vil altid være lettest, hvis skoen har snøre- eller velcrobånd. Dels fordi skoen kan åbnes meget, og dels fordi lukning med snøre/velcro sikrer, at AFO'en ikke glider i skoen.

Du må ikke gå på AFO'en uden sko. Materialet er glat, og en AFO opbygges efter en sko, dvs. den er tilpasset det hælsspring, som skoen har. Når du vil skifte sko, er det vigtigt, at du vælger en sko med samme hælsspring. Du kan ikke umiddelbart skifte til en sko med højere eller lavere hælsspring, uden det vil påvirke AFO'en og dermed dit ben, både når du står og går.

## Vær opmærksom på trykmærker

AFO'ens opgave er at korrigere og stabilisere foden. Dette kan medføre for meget tryk nogle steder. Man kan ikke altid undgå røde mærker, men mærkerne skal blegne igen 20-30 min efter, AFO'en er taget af. Det er en god idé at kontrollere for tryk flere gange, hvis du har fået ny AFO.

Hvis du har sukkersyge eller nedsat følelse i benet, skal du være ekstra opmærksom på tryk. Du skal holde øje med, om der evt. er folder på strømpen, som kan give trykmærker. Kig efter røde mærker hver dag og kontakt bandagisten ved tvivl eller problemer.



### Sådan vedligeholder du din ortose

- Plast er et materiale, som kan tåle vand og sæbe. Du kan også bruge en klud med husholdningssprit til at rengøre platen med. Undgå direkte varme på platen. Hvis der er blød foring, kan denne også tåle samme rengøring. Montering med skind tåler kun en fugtig klud. Pas på store og hurtige temperaturpåvirkninger af platen. Brug ikke rensbenzin, acetone eller andre opløsningsmidler.
- Kulfiber kræver ikke vedligeholdelse, men den kan tåle vand og sprit. Hvis den begynder at splintre, skal du kontakte bandagisten.
- Metal tåler at blive tørret af med en fugtig klud – også med sprit. Alle metaldele skal holdes rene og vedligeholdes med syrefri olie (f.eks. symaskineolie), som dryppes ind i leddet. Få evt. en tid hos bandagisten, som kan rense leddet. Overskydende olie fra metaldele kan tages væk med rensbenzin.
- Læder er et naturmateriale, som er rart at have mod huden. Dog suger det fugt, så du må ikke vaske skindet under vand. Brug en let fugtig klud og tør skindet af. Du må ikke tørre læderortosen på direkte varme.

### 3 måneders tilpasningsservice

Der er en tilpasningsservice på 3 måneder på alle produkter. Denne service er gældende 3 måneder efter udlevering af produktet under forudsætning af, at der ikke sker væsentlige fysiske ændringer i den periode. F.eks. store ændringer i vægten eller lignende. Ved ændringer eller justeringer efter 3 måneder, skal du søge kommunen om en bevilling.

### Pasform

Hvis du stadig vokser, skal du holde øje med, at din AFO ikke bliver for lille. Det er vigtigt, at du kan komme helt ned med hælen i bunden af ortosen. Dine tæer må aldrig gå ud over kanten. Normalt skal der være et par fingre mellem knæhasen og overkanten på ortosen. Større forandringer i vægten kan påvirke pasformen. Begyndende mærker, især langs ortosens kanter, kan tyde på, at ortosen enten skal fornyes eller rettes til.

### Fornyet AFO

Der kræves en ny bevilling fra din kommune hver gang, der skal laves en ny AFO. Hvis der er væsentlige ændringer i AFO'ens opbygning og funktion, kan det være nødvendigt at få en ny ordination hos ortopæden/speciallægen.

## Erklæring vedrørende udstyr til særlige formål

Det bekræftes hermed, at det pågældende udstyr er i overensstemmelse med de væsentlige krav i forordning 2017/745 om medicinsk udstyr, MDR (Medical Device Regulation 2017/745).

Dato:

Initialer:

Underskrift:

Senest revideret d. 21. 01. 2022

### Din bandagists specifikke instruktion

---

---

---

---

---



**Ortos**  
Individuel forståelse

**AALBORG**  
Indkildevej 4 B  
DK-9210 Aalborg SØ  
Tel: 82 30 55 05

**KOLDING**  
C.F. Tietgens Vej 10  
DK-6000 Kolding  
Tel: 75 57 40 60

**BRØNDBY**  
Sognevej 25, Byg. 87  
DK-2605 Brøndby  
Tel: 43 53 05 05

**ODENSE**  
Børstenbindervej 12  
DK-5230 Odense M  
Tel: 63 15 05 05

**AARHUS**  
Graham Bells Vej 8  
DK-8200 Århus N  
Tel: 86 22 05 05

**KØGE**  
Tigervej 37  
DK-4600 Køge  
Tel: 82 30 55 06

**ESBJERG**  
Tømrervej 18-20  
DK-6710 Esbjerg V  
Tel: 76 56 40 60

**VEJLE**  
Vindinggård Ringvej 1  
DK-7100 Vejle  
Tel: 86 22 05 05