



398 V1

Οι δικές σας οδηγίες:

Πότε μπορώ να βγάλω τον περιπατητή CAM;

- Να μην τον βγάξετε
- Τη νύχτα
- Στο ντους

Πόσο βάρος μπορώ να βάζω πάνω στον περιπατητή CAM όταν περπατάω;

- Ολό το βάρος μου
- Λίγο βάρος
- Καθόλου πίεση πάνω στον περιπατητή CAM.

Prosthetic and Orthotic
Department
St Vincent's Hospital Melbourne
Bolte Wing
14 Nicholson Street
Fitzroy Victoria 3065
Τηλέφωνο: (03) 9231 3837

**ΜΗΝ ΜΕΤΑΤΡΕΠΕΤΕ ΤΗΝ
ΟΡΘΩΣΗ ΜΟΝΟΣ ΣΑΣ.
ΠΑΡΑΚΑΛΟΥΜΕ
ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΗΣΤΕ ΜΕ ΤΟΝ
ΟΡΘΩΤΙΚΟ ΣΑΣ ΓΙΑ
ΟΠΟΙΕΣΔΗΠΟΤΕ ΑΝΗΣΥΧΙΕΣ
ΣΤΟ: (03) 9231 3837**

Οδηγίες για το πώς να φοράτε τον περιπατητή CAM



ST VINCENT'S
HOSPITAL
MELBOURNE

A FACILITY OF ST VINCENT'S HEALTH AUSTRALIA

PO Box 2900 Fitzroy
VIC 3065 Australia
(03) 9231 2211

www.svhm.org.au



ST VINCENT'S
HOSPITAL
MELBOURNE

A FACILITY OF ST VINCENT'S HEALTH AUSTRALIA



Τι είναι ο περιπατητής CAM (CAM walker);

Περιπατητής CAM σημαίνει περιπατητής «ελεγχόμενης κίνησης αστραγάλου» (Controlled-Ankle-Movement). Ο περιπατητής CAM ακινητοποιεί τον αστράγαλό σας και παρέχει ομοιόμορφη πίεση σε ολόκληρο το πόδι σας.

Πότε χρησιμοποιείται ένας περιπατητής CAM;

Ο περιπατητής CAM φοριέται μετά από χειρουργική επέμβαση, τραυματισμούς των συνδέσμων, κατάγματα και χρόνιους τραυματισμούς λόγω υπερβολικής χρήσης. Μπορεί να χρησιμοποιηθεί αντί για γύψο.

Πότε θα πρέπει να φοράω τον περιπατητή CAM;

Να φοράτε τον περιπατητή CAM όλη την ώρα και τη νύχτα και στο ντους, εκτός και εάν ο γιατρός σας ή ο Ορθωτικός σας σας έχει δώσει διαφορετικές οδηγίες.

Μπορώ να φοράω τον περιπατητή CAM στο ντους;

Ρωτήστε το γιατρό σας εάν επιτρέπεται να βγάξετε τον περιπατητή CAM όταν κάνετε ντους. Αν ο γιατρός σας πει ότι επιτρέπεται :

- Πρώτον, καθίστε μέσα στο

- ντους.
- Δεύτερον, βγάλτε τον περιπατητή CAM καθώς είστε καθισμένος.
- Ύστερα, ξαναφορέστε τον περιπατητή CAM ενώ είστε καθισμένος, (δείτε τις παρακάτω οδηγίες).

Εάν ο γιατρός δεν σας επιτρέπει να βγάξετε τον περιπατητή CAM, θα πρέπει να προσέχετε να μην βραχεί. Μπορείτε να τυλίξετε το πόδι σας σε μια πλαστική σακούλα ή να πλυνώσατε με σφουγγάρι, αντί να κάνετε ντους.

Τι είναι η κουνιστή σόλα;

Η κουνιστή σόλα είναι η καμπυλωτή βάση ενός περιπατητή, η οποία επιτρέπει το ομαλό περπάτημα. Επειδή ο αστράγαλός σας και το πόδι σας είναι ακινητοποιημένα, η κουνιστή σόλα επιτρέπει ευκολότερη κίνηση στο περπάτημα.

Πώς να φροντίζετε τον περιπατητή CAM:

- Να ελέγχετε το δέρμα σας για κόκκινα σημάδια από το τρίψιμο, τουλάχιστον μία φορά την ημέρα. Εάν οι κοκκινίλες δεν εξαφανιστούν μετά από 5 λεπτά, θα πρέπει να μιλήσετε με τον Ορθωτικό σας γι' αυτό το θέμα.

- Φορέστε μια λεπτή μακριά κάλσα μέσα από τον περιπατητή CAM για να διατηρείται καθαρή η μαλακή φόδρα. Να αλλάζετε την κάλσα σας καθημερινά.
- Να μην βγάζετε τη φόδρα-αφρού από το πλαστικό της περιβλήμα, εκτός εάν το έχετε συζητήσει με τον Ορθωτικό σας.

Πώς πρέπει να φοράω τον περιπατητή CAM;

1. Καθίστε κάτω, με το γόνατό σας λυγισμένο και ανοίξτε τέρμα ανοιχτά τη φόδρα-αφρού.
2. Βάλτε το πόδι σας μέσα στον περιπατητή CAM. Φροντίστε η φτέρνα σας να πατάει κάτω (επίπεδα) και να ακουμπάει στο πίσω μέρος του περιπατητή CAM.
3. Τοποθετήστε μία μικρή βάτα (pad) στο πάνω μέρος του αστράγαλου.



4. Τυλίξτε τη φόδρα-αφρού σταθερά γύρω από το πόδι σας και στερεώστε την με το Βέλκρο (Velcro) σφιχτά.



5. Πρώτον, συνδέστε το λουρί του αστράγαλου σφιχτά.
 - Έτσι θα τοποθετηθεί ο αστράγαλός σας στην σωστή θέση.
6. Ύστερα, στερεώστε το λουρί του ποδιού.
 - Μετά, στερεώστε ένα-ένα τα λουριά ανεβαίνοντας προς το γόνατο.
 - Τα λουριά θα πρέπει να είναι όσο το δυνατόν πιο σφιχτά, χωρίς να προκαλούν πόνο.

Πώς να βγάξετε τον περιπατητή CAM:

1. Λύστε όλα τα λουριά
2. Λύστε τη φόδρα και ανοίξτε την τέρμα ανοιχτά (μην τραβάτε τη φόδρα προς τα έξω από το πλαστικό).