



ДОГЛЯД ЗА КУЛЬТЕЮ ТА ПРОТЕЗОМ

ДОГЛЯД ЗА КУЛЬТЕЮ

- Якщо ви недавно отримали травму і вчитеся жити з ампутацією, то краще приймати душ або ванну ввечері, аніж зранку. Від гарячої води культя набрякне і буде важче одягнути протез. Спочатку необхідно на ніч одягати еластичну панчохоу, а зранку одразу одягати протез, не давши культі повиснути, інакше вона набрякне. З часом, цей процес можна буде не виконувати.
- Якщо у вас ампутація нижче коліна, ніколи не сидіть чи не спіть з подушкою під коліном. Це може призвести до контрактури (нездатності випрямити коліно).
- Якщо у вас ампутація вище коліна, не спіть поклавши культю на подушку, так як це може призвести до контрактури стегна (неможливості повністю випрямити стегно); не спіть з подушкою між ногами, так як це видовжує внутрішній м'яз ноги, який зводить ноги разом при ходінні (ви будете ходити з широкорозставленими ногами)
- Не кладіть культю на опорну частину милиць
- Щодня робіть розтяжки м'язів аби зберігати хорошу амплітуду рухів; це допоможе комфортніше ходити та лежати

ДОГЛЯД ЗА ШКІРОЮ

- Мийте культю м'яким милом та водою щодня (частіше, якщо більше пітнієте) і легко протирайте м'яким рушником. Будьте терплячі і дайте їй повністю висохнути. Якщо не зробити цього, може вирости грибок і розвинутися інфекція
- Перевіряйте шкіру на предмет почервоніння від носіння протезу. Якщо вони не проходять за 15 хв після зняття, варто звернутися до протезиста та, можливо, переробити культиприймач. Якщо залишити це без уваги, почнуть утворюватися ранки
- Двічі на день перевіряйте чи немає на культі тріщин шкіри (якщо не бачите низ культі, візьміть дзеркало)
- Пом'якшуючий крем варто вживати лише, якщо шкіра дуже суха і є ризик утворення тріщин. Крем необхідно вживати лише тимчасово
- Не використовуйте тальк. Він скочується у комки і призводить до натирання. Якщо хочете використати порошок - краще взяти кукурудзяний крохмаль
- Не натирайте культю спиртом чи невідомими хімічними сполуками.
- Пам'ятайте - культя завжди закрита. Тому будьте обережні з сонцем. Використовуйте сонцезахисний крем SPF 30
- Не голіть культю. 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 культиприймач. Не носіть протез тим часом
- Почервоніння яке перетворилося у язву чи ранк означатиме, що ви кілька тижнів не зможете носити протез. Ставтеся до почервоніння, які не проходять, серйозно

ДОГЛЯД ЗА ПРОТЕЗОМ

- Мийте/періть усе, що контактує зі шкірою (лайнер, панчоха, внутрішня поверхня культиприймача, 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/завузкий. Звертайтеся до протезиста, коли потрібні зміни
- Переконайтеся, що висота вашого взуття відповідає рівню протезу, щоб зберігався баланс ваги
- Носіть з собою «протезну сумку» у 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

