- Όταν ολοκληρωθεί και αυτό το στάδιο, ο κηδεμόνας μπορεί να φορεθεί και στο σχολείο.

Στάδιο 3ο : Στόχος η εφαρμογή του κηδεμόνα για 16 ώρες

- Εφόσον ολοκληρωθεί και το δεύτερο στάδιο και έχοντας φορέσει τον κηδεμόνα και στο σχολείο, μπορεί να αρχίσει η εφαρμογή του και κατά την διάρκεια του βραδινού ύπνου.
- Φροντίζουμε πάντα το δέρμα μας πριν πέσουμε για ύπνο και μόλις ξυπνήσουμε το πρωί.

Στάδιο 4ο : Στόχος η εφαρμογή του κηδεμόνα για 20 ώρες

- Αφού φορέσαμε τον κηδεμόνα και κατά την διάρκεια του ύπνου εί[illegible]στε έτοιμοι να τον φορέσουμε μέρα – νύχτα με **συνολικά διαλ[illegible] της διαρκείας που καθόρισε ο ιατρός σας.** Τον χρόνο αυτ[illegible]ον αφιερώσουμε στην περιποίηση της επιδερμίδας, προσ[illegible]ή υγιεινή [illegible] άσκηση.

Μπορούμε να συνοψίσουμε τώρα στην ακόλουθη[illegible]νότητά μας:

- **Πριν τον βραδινό ύπνο:** Καθαρίζουμε [illegible] κηδε[illegible]να. [illegible] αυτός ο [illegible]γνώνει κάνουμε τις ασκήσεις μας, το μπάνιο μας [illegible]με καθαρό [illegible]λουζάκι. Μόλις τελειώσουμε φοράμε τον κηδ[illegible]μόνα.
- **Το πρωί:** Βγάζουμε τον κηδεμ[illegible]να, φρον[illegible]ζουμε το δέρμα μας, φοράμε καθαρό μπλουζάκι και τον κηδεμό[illegible]α.
- **Μετά το σχολείο:** Βγάζουμ[illegible] τον κηδεμόν[illegible] φρο[illegible]ίζουμε το δέρμα μας, φοράμε καθαρό μπλουζάκι και [illegible]
- Ο κηδεμόνας μπορεί να χαλ[illegible]νει ελαφρός κατά την διάρκεια των γευμάτων.

Μερι[illegible]ς συμ[illegible]ουλές [illegible]ύμη

- Κα[illegible]ναι να διατηρείτε ημερολόγιο στο οποίο θα καταγρ[illegible]ετε [illegible]αθημερινά τις ώρες που δεν φοράτε τον κηδεμόνα και τυχόν ενο[illegible]λήσεις που θα έχετε, αυτό βοηθάει εσάς να παρακολουθείτε την πρόοδ[illegible] σας αλλά και τον **ιατρό σας για να αξιολογήσει την [illegible]ρτελε[illegible]ματικότητα της θεραπείας.** Παράλληλα θα πρέπει να καταγράφετε σε αυτό κάθε εξάμηνο το βάρος και το ύψος σας χωρίς υποδήματα.
- Μην περιμένετε την επόμενη επανεξέταση για να δείτε τον ορθοτικό σας εάν δείτε ότι κάτι στην εφαρμογή του κηδεμόνα έχει αλλάξει.
- Μην επιχειρείτε επισκευές και τροποποιήσεις μόνοι σας χρησιμοποιώντας ακατάλληλα υλικά όπως κόλλες στιγμής κ.α. Εκτός της επικινδυνότητας, δυσχεραίνετε και τον ορθοτικό σας στο να αποκαταστήσει το πρόβλημα.
- Διατηρείτε τις ακτινογραφίες σας στην αρχική τους κατάσταση, μην τις διπλώνετε και μην τις κάνετε ρολό. Φροντίστε να έχετε αυτές

ORTHOWAY ΟΡΘΟΠΕΔΙΚΑ ΚΕΝΤΡΑ Ι.ΤΖΑΓΚΑΡΑΚΗΣ

καθώς και το ημερολόγιο που κρατάτε πάντα μαζί σας σε κάθε επίσκεψη στον ιατρό σας ή στον ορθοτικό σας.

- Εάν σε οποιοδήποτε χρόνο υπάρχου ερωτήσεις ή απορίες παρακαλούμε επικοινωνήστε με τον ορθοτικό σας.

Σημειώσεις

ORTHOWAY
ΟΡΘΟΠΕΔΙΚΑ ΚΕΝΤΡΑ Η. ΤΖΑΠΚΑΡΑΚΗΣ