

- Βεβαιωθείτε ότι έχετε σφίξει μέχρι τα σημάδια που σας έχει καθορίσει ο ορθοτικός σας.

Φροντίδα της επιδερμίδας

Είναι σημαντικό να αποφευχθούν τραυματισμοί στο δέρμα, το δέρμα κάτω από τον κηδεμόνα πρέπει να προσαρμοστεί στις πιέσεις που αυτός ασκεί, ειδικά στα σημεία των ύβων όπου υπάρχει μεγάλη πίεση. Για να το επιτύχετε αυτό πρέπει να ακολουθείτε μερικούς απλούς **κανόνες**.

- Καθημερινό μπάνιο, η υγιεινή είναι πολύ σημαντική.
- Επαλείψτε με οινόπνευμα το μέρος του κορμού που έρχεται σε επαφή με τον κηδεμόνα ειδικά στα σημεία πίεσης και αφού απορροφηθεί το οινόπνευμα επαλείψτε με ταλκ.
- Παρατηρείτε το δέρμα σας κάθε φορά που βγάζετε τον κηδεμόνα.
- Εάν υπάρχουν έντονες κοκκινίλες ο κηδεμόνας δεν πρέπει να φορεθεί μέχρι το δέρμα να επανέλθει. Εάν αυτό επιμένει συμβουλευτείτε τον ορθοτικό σας.

Φροντίδα του κηδεμόνα

- Καθαρίστε καθημερινά τον κηδεμόνα ομοιογενώς και εξωτερικά χρησιμοποιώντας ένα σφουγγαράκι και τριτοβάθμιο οινόπνευμα ή και αλκοόλ.
- Σκουπίστε με καθαρό πανί.
- Μην αφήνετε τον κηδεμόνα να στεγνώσει ή να αεριστεί κάτω από τον ήλιο ή σε καλοριφέρ.
- Με μία καρφίτσα αφαιρέστε το χνούδι από τα ρούχα σας που κάνει τους μιάντες να μην κολλούν.

Μπορούμε να συνοψίσουμε τώρα στην ακόλουθη καθημερινότητά μας.

- **Πριν τον βραδινό ύπνο:** Καθαρίζουμε τον κηδεμόνα. Ενώ αυτός στεγνώνει κάνουμε τις αερίσεις μας, το μπάνιο μας και φοράμε καθαρό μπλουζάκι. Μόλις τελειώσουμε φοράμε τον κηδεμόνα.
- **Το πρωί:** Βγάζουμε τον κηδεμόνα, φροντίζουμε το δέρμα μας, φοράμε καθαρά ρούχα.

Μερικές συμβουλές ακόμη



Καλό θα είναι να διατηρείτε ημερολόγιο στο οποίο θα καταγράφετε καθημερινά τις ώρες που δεν φοράτε τον κηδεμόνα και τυχόν ενοχλήσεις που θα έχετε, αυτό βοηθάει εσάς να παρακολουθείτε την πρόοδό σας αλλά και τον **ιατρό σας για να αξιολογήσει την αποτελεσματικότητα 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.

