



Utilice la cámara de su teléfono para escanear este código QR y siga las instrucciones del vídeo.

Instrucciones de uso y cuidado del FreeFlow AFO

FreeFlow AFO

Cómo ponerse la ortesis

► *Siga el vídeo para mejores resultados*

1. Nota: siempre deberá llevar esta ortesis con calzado. El calzado que elija debe tener una plantilla extraíble, cubrir bien el talón y ser cerrado en la puntera. Las zapatillas deportivas son una opción perfecta.
2. Quita la plantilla del zapato, introduce la ortesis y vuelve a colocar la plantilla encima. Siempre debe haber una capa acolchada, como la plantilla del zapato, entre el pie y la ortesis (un calcetín no es suficiente).
3. A continuación, póngase el zapato como lo haría normalmente. Después, coja la correa de la espinilla, envuélvala alrededor de la pierna y fíjela en la ranura de la ortesis.
4. Para apretar la correa, presione el dial y gírelo en sentido horario hasta ajustar.
5. Si su profesional sanitario ha añadido la correa helicoidal a su AFO, envuélvala alrededor del tobillo y fíjela a la parte posterior de la ortesis.

Cómo quitar la ortesis

1. Tire del dial hacia afuera para liberar la tensión de la correa.
2. Tire del lazo de tela de la correa para desengancharla de la ranura. Quítese el zapato y deje la ortesis dentro.

Normas adicionales

1. Evite doblar el tobillo mientras lleva puesta esta ortesis. Si necesita agacharse, le recomendamos que se ponga de rodillas o empuje las caderas hacia atrás en cuclillas para mantener las rodillas por encima de los dedos de los pies.
2. Al subir o bajar escaleras, coloque todo el pie en cada escalón. No ponga solo los dedos de los pies en el escalón.

CONSEJO ÚTIL - Revise su piel todos los días. Si su piel permanece enrojecida durante más de 15 minutos después de quitarse la ortesis, podría significar que hay demasiada presión en un punto. Deje de usar la ortesis, tome una foto de la zona enrojecida y comuníquese con nuestro consultorio de inmediato.

Instrucciones de limpieza

Si el aparato ortopédico se ensucia, se puede limpiar con jabón y agua tibia. La sección acolchada de la pantorrilla del aparato ortopédico se puede quitar para lavarla. Le sugerimos que lave esta almohadilla a mano y la deje secar al aire completamente antes de volver a ponerse el aparato ortopédico.

Calendario de adaptación

En general, recomendamos un periodo de adaptación gradual para poder resolver cualquier problema de inmediato.

Día 1	Día 2	Día 3	Día 4	Día 5	Día 6	Día 7
1 hora	2 horas	3 horas	4 horas	5 horas	6 horas	Uso a tiempo completo