



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

Instrucciones de uso y cuidado del ToeOFF AFO

ToeOFF 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. Es posible que desee probar un calzado que sea entre media talla y una talla más grande de lo que suele llevar.
 - Marcas de zapatos que recomendamos: *Orthofeet, Propet, Dr. Comfort, Billy Footwear, Apis, Friendly*
2. Utilice calcetines altos para evitar que la ortesis entre en contacto directo con la piel.
3. Retire la plantilla del zapato y deslice la ortesis dentro. Vuelva a colocar la plantilla encima de la ortesis. Siempre debe haber una capa acolchada entre la ortesis y la planta del pie. (Tenga en cuenta que un calcetín no es suficiente para actuar como capa acolchada). La plantilla del zapato se puede utilizar para este fin.
4. Póngase el zapato como lo haría normalmente y apriete las correas de la ortesis alrededor de la pantorrilla.

CONSEJO ÚTIL #1 - evite doblar el tobillo cuando lleve puesta esta ortesis. Doblar el tobillo ejerce una presión excesiva sobre la ortesis y puede dañarla. Si necesita agacharse, hágalo sobre una rodilla o empuje las caderas hacia atrás en cuclillas, manteniendo las rodillas por encima de los dedos de los pies. Además, al subir o bajar escaleras, coloque todo el pie sobre el escalón. No utilice solo los dedos de los pies. Utilizar todo el pie ayudará a evitar que la ortesis se rompa.

CONSEJO ÚTIL #2 - 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 se ensucia, se puede limpiar con jabón y agua tibia. La parte acolchada del aparato se puede quitar para lavarla. Le recomendamos que lave esta almohadilla a mano y la deje secar al aire completamente antes de volver a ponerse el aparato.

Calendario de adaptación

Recomendamos un período de adaptación gradual. De esta manera, si surge algún problema, podremos abordarlo de inmediato. Esta ortesis cambiará su forma de caminar y, en ocasiones, su cuerpo necesitará tiempo para adaptarse. El primer día, solo debe usar la ortesis durante 1 hora. Luego, añada 1 hora cada día hasta que la use todo el tiempo. Un programa de adaptación típico podría ser el siguiente:

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