

چگونه از بریس خود مراقبت کنیم؟



چگونه بریس بپوشیم

یک اصل کلی در پوشیدن کلیه بریس‌ها اجتناب از فشارهای ناگهانی و بیش از حد می‌باشد در غیر اینصورت امکان دارد علاوه بر ایجاد صدمه به بریس و عضو، فرد استفاده کننده از پوشیدن آن صرف نظر کند لذا فراگیری و آگاهی از شیوه صحیح، بخش مهمی از مراحل تهیه بریس می‌باشد.

جهت پوشیدن بریس‌های اندام تحتانی روی تخت دراز بکشید و یا روی یک سطح صاف بنشینید ابتدا کفش را به پایتان کنید و بندهای آن را محکم ببندید و اگر بریس بلند می‌باشد قفل‌های مفصل زانو را آزاد نمائید و بریس را در حالت خم شده بر روی پا سوار کنید تا علاوه بر دسترسی راحت‌تر به پا جهت بستن بندهای کفش بهتر بتوانید تسمه‌های شل‌ها را ببندید و در مرحله آخر زانوبند را ببندید.

نحوه خم و راست کردن بریس را با بالا و پائین بردن قفل‌های زانو به خوبی فراگیرید و در صورت سفتی و یا شلی بیش از حد جهت تعمیر آن اقدام کنید و در هنگام ایستادن از قفل شدن کامل مفصل‌ها اطمینان حاصل کنید.

در روزهای اول استفاده از بریس توصیه می‌شود که از پوشیدن مداوم آن اجتناب کنید و در طول روز

چندین بار پوشیدن و درآوردن صحیح را در حالت نشسته و ایستاده تکرار کنید و در طی روزهای مختلف ساعت پوشیدن بریس را افزایش دهید.

از سفت و یا شل نمودن بیش از حد بندها خودداری کنید زیرا موجب می‌شود علاوه بر صدمه بر اندامها، عملکرد صحیح بریس از بین برود.

استفاده مداوم از بریس موجب ضعیف شدن عضلات می‌شود لذا ورزش، به ویژه در اندامهای استفاده کننده از بریس را بخشی از فعالیت مهم روزانه خود قرار دهید و سعی کنید چندین بار با ورزش در طول روز عضلات را تقویت نمائید و از تقویت عضلات اندام‌های دیگر نیز غفلت نکنید. (در زمینه نوع و میزان ورزش با درمانگر خود مشورت کنید)

بعد از پوشیدن بریس بررسی نمائید که آیا محل قرارگیری قسمت‌های مختلف آن درست می‌باشد مثل قرار گرفتن مفاصل و شل‌ها در جای صحیح خود. بعد از پوشیدن کفش طبی دقت کنید که به اندازه 1/5 سانتی متر فضای کافی در کفش وجود داشته باشد و به ویژه در کودکان به دلیل رشد سریع آنها.

توقع نداشته باشید که در همان ابتدای استفاده از بریس احساس راحتی داشته باشید و باید مدتی تحمل کنید تا به آن عادت کنید و بدن شما خود را با بریس تطبیق دهد.



حفظ و مراقبت از بریس (وسیله کمکی) برای افرادی که از آن استفاده می‌کنند علاوه بر ایجاد آسایش و راحتی موجب می‌شود که در وقت و هزینه صرفه جویی شود و امکان لازم برای استفاده تعداد بیشتری از افراد فراهم شود.

لذا به منظور آشنایی بیشتر جهت رعایت اصول بهداشت و مراقبت صحیح از عضو و بریس موارد زیر توصیه می‌گردد.

۱) بهتر است همیشه پیش از پوشیدن بریس آن را بازرسی نمائید.

۲) اتصال‌های مکانیکی را به طور مرتب بررسی نمائید تا مطمئن شوید که بخش‌های متحرک، به راحتی حرکت می‌کنند.

۳) برای اطمینان از ایمن بودن بند یا تسمه‌های چرمی آنها را چک و بازرسی نمائید.

۴) تمامی پیچ‌ها را محکم ببندید (به گوش رسیدن صدای جرینگ جرینگ هنگام راه رفتن معمولاً به معنای شل بودن قطعه‌ای از بریس است).

۵) مراقب باشید که قسمت‌های فلزی بریس با اندام شما تماس پیدا نکند در غیر اینصورت سریعاً به مرکز ارتوپدی فنی مراجعه کنید.

۶) مراقب قسمت‌هایی از پوستتان که در تماس با بریس است باشید و در صورت بروز علائمی از قبیل درد، حساسیت، قرمزی پوست، زخم، عفونت به مرکز ساخت مراجعه کنید.

۷) از کثیف شدن بریس هایتان جلوگیری کنید و به طور مرتب آنها را تمیز کنید. بهترین شیوه تمیز کردن بخش‌های چرمی قبل از آنکه گرد و خاک به خورد آن رود شستن آن با آب و صابون است.

۸) از سازنده بریس بخواهید که شیوه صحیح پوشیدن آن را به شما آموزش دهد.

۹) مفاصل بریس را به طور مرتب با روغن‌های مناسب روغن‌کاری کنید.

۱۰) از اقدام به تعمیر بریس اجتناب کنید و اینگونه امور را به متخصصین واگذار نمائید.

۱۱) اجازه ندهید که مشغله‌های روزانه موجب استفاده نامناسب شما از بریس شود و سعی کنید عادت خوب راه رفتن را در خود ایجاد کنید.

۱۲) کفش‌ها را همیشه واکنس بزنید.

۱۳) عضو محصور شده با بریس را همواره با آب و صابون شستشو داده و تمیز نگهدارید.

۱۴) سعی کنید به طور منظم با مراکز ارتوپدی فنی

و پزشک متخصص جهت بررسی و ارزیابی بریس و معاینه در ارتباط باشید.

۱۵) تخت لاستیکی کفش بعد از سائیده شدن و تغییر شکل باید تعمیر شود.

۱۶) از پرت نمودن بریس و قرار دادن در محل‌های نامناسب مثل مرطوب، حرارت زیاد، شعله آتش، محل‌هایی که امکان ضربه و آسیب وجود دارد اجتناب شود.

۱۷) از استفاده بریس دیگران حتی به طور موقت خودداری شود.

۱۸) برای استفاده مطلوب و مناسب از بریس وزن خود را همواره کنترل کنید.

۱۹) برای جلوگیری از ایجاد تعرق در بدن هنگام پوشیدن بریس به ویژه در تابستان توصیه می‌شود که از یک پوشش نخی در زیر بریس استفاده شود.

۲۰) هر نوع انحراف یا تاب خوردگی در بارهای بریس را سریعاً به سازنده بریس اطلاع دهید.

۲۱) در صورت وجود کس و یا هر قطعه قابل ارتجاع در بریس جهت حفظ عملکردشان به مدت طولانی، در هنگام عدم استفاده از بریس در وضعیتی قرار دهید که آن قطعه در حالت کشیده نباشد. مثل فنر و یا کش پشت مفاصل زانو که بهتر است در حالت خم شده نگهداری شود.