



Platillas ortopédicas a medida (FO, por sus siglas en inglés)

Instrucciones de uso y mantenimiento

AL COMIENZO

- Las plantillas se deben utilizar con zapatos que tengan cordones y que sean lo suficientemente grandes para que tanto el pie como la plantilla quepan cómodamente. Retire la plantilla del fabricante para permitir que la plantilla ortopédica se ajuste adecuadamente al zapato. Si tiene alguna pregunta sobre el tipo de zapato adecuado, consulte con su ortopeda.
- A menos que el médico o el ortopeda le hayan indicado lo contrario, comience a utilizar su plantilla durante 2 a 3 horas cada vez, luego retírela y deje que el pie descanse por una hora. Durante los primeros días, alterne entre usar la ortesis para el pie y dejar descansar su pie. Permita que el pie se acostumbre gradualmente a la plantilla.
- **Poco a poco** aumente el tiempo de uso de las plantillas durante los siguientes días. Es normal que el paciente experimente dolor muscular y cansancio del pie durante las 2 primeras semanas.
- **Evite** el uso de las plantillas cuando practique deportes competitivos durante las dos primeras semanas.
- Después de quitarse el zapato, examine su pie a fin de detectar áreas enrojecidas causadas por la presión. Si el enrojecimiento no desaparece después de una hora o si presenta aspereza o ampollas, llame al Departamento de Ortesis y Prótesis al (312) 227-6210 para un ajuste.

MANTEMIENTO DE SU PLANTILLA ORTOPÉDICA

- Limpie delicadamente la superficie de las plantillas ortopédicas a medida con un hisopo de alcohol, si es necesario.
- El exceso de humedad podría dañar las plantillas. Retírelas de los zapatos todas las noches para prevenir malos olores y permitir que se sequen.

CITAS DE SEGUIMIENTO

- Con el uso normal y el crecimiento, esperamos que las plantillas ortopédicas a medida duren hasta que su medida de zapato aumente dos tallas (por ejemplo, de 5 a 7).
- Es importante programar seguimientos regulares con su ortopeda para revisar la alineación, el ajuste y el funcionamiento de las plantillas ortopédicas a medida.

Si las plantillas a medida necesitan ser ajustadas o reparadas, por favor llame para programar una cita para realizar el ajuste al (312) 227-6210 y especifique en qué centro prefiere ser atendido para su cita de seguimiento. www.luriechildrens.org se le ha recomendado.