Tukiliivin käyttöohje potilaalle

|  |  |
| --- | --- |
| Kuvaus: | Fysiatrian ohje. Sisältää ohjeet potilaalle tukiliivin käyttämisestä. |

Laatija: Minna Siitari

Hyväksyjä: Rauni Väisänen-Rouvali

Olet saanut tukiliivin lainaksi fysiatrian poliklinikalta. Toivomme, että huolehdit siitä kuin omastasi.

**KÄYTTÖTARKOITUS:**

Tukiliivin käytön tarkoituksena on selkärangan tukeminen, kuor­mituksen keventäminen ja selkärangan asennon korjaaminen. Tavoitteena on kipujen vähentäminen ja työ- ja toimintakyvyn parantuminen.

**TUKILIIVIN KÄYTTÖ**:

Voit käyttää tukiliiviä omien tuntemustesi mukaisesti, pääasias­sa kuitenkin tilanteissa, joissa selkäsi on rasitukselle alttii­na. Levossa tukiliiviä ei tarvitse pitää. Aluksi voit totutella tukiliiviin pitämällä sitä vähem­män aikaa kerrallaan ja jatkossa tarpeittesi mukaisesti. Pyri liikkumaan mahdollisimman paljon.

Arvioi tukiliivin käytön vaikutusta esim. kävelymatkaan tai kotiaskareisiin.

**TUKILIIVIN PUKEMINEN:**

Tukiliivin alla on hyvä pitää puuvillaista tms. paitaa, jotta saumat eivät hankaisi ja tukiliivi ei likaantuisi kovin nopeas­ti. Pukiessasi on helpompi aloittaa hakasten kiinnitys alhaalta. Voit kiinnittää tarrat, hakaset, vetoketjut ym. kun liivi on ylempänä ja vetää sen sitten alemmaksi paikoilleen. Pukiessasi nauhakiristeistä tukiliiviä, katso että nauhat ovat löysällä ja kiristä ne vasta, kun tukiliivi on paikoillaan. Ennen riisumis­ta löysää nauhat. Tukiliivin on oltava napakka.

**TUKILIIVIN PESEMINEN JA SÄILYTYS:**

Pese mielellään käsin n. 40 C:ssa vedessä. Poista irralliset tuet. Jos liivissä on tarrakiinnitys, pese tarrakohdat vastak­kain ja kuivata tasa-alustalla tarrat auki. Älä käytä huuhteluainetta.

Tukiliivin tarrakohdat on hyvä pitää vastakkain, kun liivi ei ole päällä.

**TUKILIIVIN LAINAUSAIKA:**

Lainausaika on yleensä n. 2-4 viikkoa. Jos tarvitset tukiliiviä pidempään, keskustele asiasta lääkä­rin / fysioterapeutin kanssa. Yhteystiedot ovat lainauslapussa.

**TUKILIIVIN PALAUTUS:**

Palauttaessasi / lähettäessäsi tukiliivin ilmoitathan nimesi ja osoit­teesi, jotta voimme poistaa tietosi lainarekisteristämme.