

## Aircast- nilkkatuen käyttöohje

Aircast- nilkkatuen tarkoituksena on tukea nilkkaa nivelsidevamman jälkeen ja ehkäistä lisävammoja rajoittamalla nilkan sivuttaisliikettä. Käyttö on jalkeilla ollessa, ei yöaikaan. Tuen käyttöaika on 1–3 viikkoa. Käytä aina ihon ja tuen välissä sukkaa.



Kuva: [www.avoris.fi](http://www.avoris.fi)

### Pukemishjeet

- Pue jalkaan sukka
- Aseta tuen kantapäälapun pyöreä reuna kantapään alle
- Säädä kantapäälapun leveys. Kantapäälapun tulee olla tarpeeksi kapealla, jotta tuki kohdistuu nilkan ympärille
- Kohdista tuen reunat nilkan kanssa
- Purista tuen reunoja yhteen yhdellä kädellä
- Kiristä hihnat alhaalta ylöspäin toisella kädellä
- Pue jalkaan nauhallinen kenkä tai lenkkitossu
- Kiristä niin, että tuki tuntuu mukavalta

### Aircast- tuen hoito

Koko nilkkatuki voidaan pestä haaleassa vedessä miedolla saippualla käsin. Kantapäälapun voi pestä myös pesukoneessa.

### Aircast- tuen käytön jälkeen

Aircast ei sovellu aktiivisille liikkujille ja urheilijoille akuuttivaiheen jälkeen, sillä se ei anna riittävästi tukea monipuoliseen liikkumiseen. Voit tarvittaessa hankkia harrastukseesi sopivan nilkkatuen, kun luovut Aircast- tuen käytöstä.

Aircast- tuen voit palauttaa lähimpään apuvälinelainaamoon

## **Nilkkavamman ensiapu ja hoito:**

Tulostettava versio: [Urheiluvamman ensiapu ja hoito.pdf](#)

[Liikuntavammojen ensiapu ja hoito - UKK-instituutti \(ukkinstituutti.fi\)](#)

Nilkan nivelsiteen lievän venähdyksen keskimääräinen toipumisaika on 1–3 viikkoa, repeämän 4–8 viikkoa.