

Hverdagsrehabilitering

Sko



Spilerdug er et vigtigt hjælpemiddel, til at vedligeholde at en person forsætter med at være helt eller delvis selvhjulpnen, når det handler om at tage sko på og af.

Ved at nedsætte friktionen mellem sko og fod nedsættes belastningen på personens fingre, albuer og skuldre.

Sko på med skohorn



Fold et stykke spilerdug til en strimel.

Placer skohornet inden i strimlen.



Hold om Spilerdugsstrimlen udenpå skohornet.



Placer skohorn med strimlen omkring ned i skoen. Skohornet skal dække hælappen.



Sæt foden ned i sko. Hold skohornet lidt skråt, så det er lettere, at få foden ned i sko.



Vip nu skohornet op mod lodret position og glid foden på plads nede i sko.



Fjern skohornet.



Fjern Spilerdugen ved at trække i den del, der ikke rører huden.

Eksempler på mål

Strimler til kort strømpe :

100 cm. lang og 30 cm. bred, der foldes på midten.



Strimler til knæstrømpe og sko :

150 cm. lang og 30 cm. bred, der foldes på midten.

Obs. Er huden meget skør eller er knæstrømpen meget stram øges bredden på strimlen, så den svarer til læggens omkreds.

