Hverdagsrehabilitering

Strømper

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

Ved at nedsætte friktionen mellem strømpe og ben nedsættes belastningen på personens fingre, albuer og skuldre.

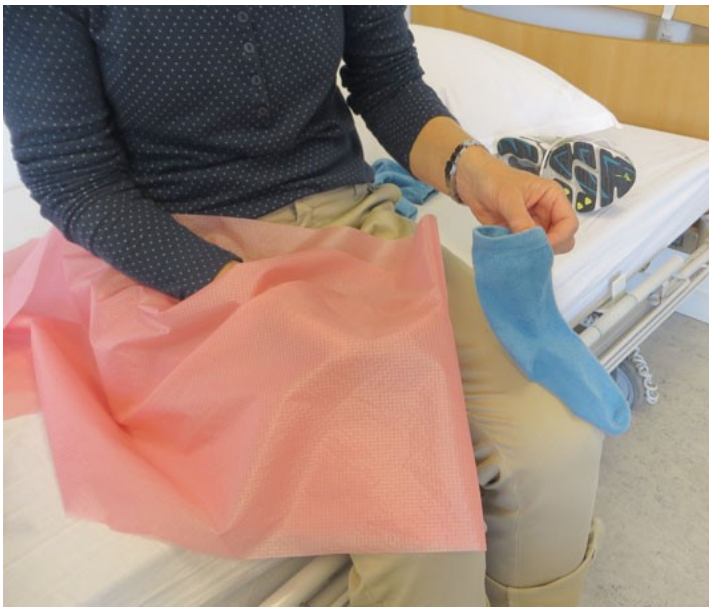
Spilerdug ApS

+45 5764 8351 - info@spilerdug.dk - www.spilerdug.dk

Strømpe på

Variation 1

Fold en strimmel Spilerdug.



Læg din hånd ind i folden.

Kom hånden med Spilerdug ned i strømpen.

Fat om strømpeskaftet med begge hænder. Læg evt. det ene ben over det andet så du lettere kan nå.

Sæt strømpen på foden - Spilerdugsstrimlen skal være under foden nede i strømpen.

Glid med begge håndflader samtidig strømpen på foden.

Glid strømpen forbi hælen og træk evt. strømpen helt på plads.

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

Strømpe på

Variation 2

Læg en strimmel Spilerdug med folden fremad.

Har du svært ved at nå ned, kan en skammel eller lignende hjælpe. Her har vi brugt en skumklods med friktion.

Sæt foden på Spilerdugen og fold ca. 10 cm ind over tæerne.

Træk strømpen på tåen.

Hold i strømpeskaftet og glid foden, med Spilerdug ind i strømpen, ved at skubbe foden fremad på underlaget.

Fortsæt med at trække foden tilbage og glid foden fremad i strømpen — bevar en god kontakt mellem hæl og underlaget.

Gentag indtil strømpens hæl er kommet på.

Sidder strømpen lidt skævt på foden, kan du placere din fodsål på underlage og glide foden fra side til side inden i strømpen.

Træk strømpen op på plads og ret evt. med håndfladerne.

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

Strømpe af

Fold Spilerdugen så den bliver dobbelt.

Fold strimlen rundt om underbenet.

Fold hele vejen rundt.

Fold strømpens kant ud og ned over Spiler-dugens kant hele vejen rundt.

Glid strømpen ned med flade hænder.

Start hvert glid i toppen af strømpekanten.

Gør det i etaper og med begge hænder samtidig, så du har en god kontakt til glidet.

Når strømpens kant når underlaget trækker du foden til dig, mens du holder om strømpen.
Derved får du hælen til at lande ovenpå strømpens kant.

Sådan.

Sæt foden fremad.

Med hælen i underlaget trækker du foden til dig. Derved begynder foden at glide ud af strømpen.

Gentag bevægelserne.

En god kontakt mellem hæl og underlaget er vigtig. Øg evt. friktionen med non-slip eller lignende.

Gentag indtil din fod er fri af strømpen.

Copyright © 2024 Spilerdug ApS
Al tekst, billeder og videoer på denne side ejes af Spilerdug ApS, og er beskyttet af loven om ophavsret. Det er ikke tilladt at "låne" eller kopiere hele eller dele af teksten uden forudgående skriftlig tilladelse.