

Vardagsrehabilitering

Strumpor och skor



Att kunna själv eller att kunna med litet hjälp är viktigt för de flesta av oss. Med denna vägledning hoppas vi, att kunna ge er några idéer på hur personer kan bli helt eller delvis självständiga när det handlar om att ta på och av strumpor eller skor.

Se också vägledningar för Påklädning och— Sko och strumpor

Brehms Spilerdug ApS

Tlf.: +45 5764 8351– E-mail: info@spilerdug.dk – www.spilerdug.se

Strumpa på—1



Vik en strimla spilerdug.



Lägg din hand i vikningen.



Ta ner handen med spilerdug på
ner i strumpan.



Ta tag i strumpskftet med bägge händerna. Lägg eventuellt det ena benet över det andra så att du lättare kan nå.



Sätt strumpan på foten — spilerdugsstrimlan ska vara under foten nere i strumpan. Glid med bägge handflatorna samtidigt strumpan på foten.



Glid strumpan förbi h len och dra ev. Strumpan helt på plats.



Ta bort spilerdugen genom att dra i den del som vänder bort från huden

Strumpa på—2



Lägg en strimla spilerdug med vikningen framåt.

Har du svårt att nå ner kan en fotpall eller liknande hjälpa. Här har vi använt en skumkloss med friktion.

Sätt foten på spilerdugen och gör en vikning ca. 10 cm. in över tårna.



Dra strumpan på/över tårna



Håll i strumskäftet och glid in foten, med spilerdug i strumpan genom att skjuva foten framåt på underlaget.



Fortsätt med att dra foten tillbaks och glid in foten i strumpan framåt — se till att hälen hela tiden arbetar mot underlaget.



Fortsätt tills hälen sitter på plats.
Om strumpan sitter litet snett på foten kan du placera din fotsula mot underlaget och justera foten i strumpan.



Dra strumpan på plats och rätta eventuellt till den med handflatorna.



Ta bort spilerdugen genom att dra i den del som vänder bort från huden.

Strumpa av



Vik spilerdugen så att den blir dubbel.

Vik strimlan runt underbenet.



Vik hela vägen runt.



Vik strumpans kant ut över spilerdugens kant hela vägen runt.



Glid sner strumpan med handflatorna.

Starta varje glid i överändan av strumpkanten.

Gör det i etapper och med bägge händerna samtidigt, så att du har god kontakt med glidet.



När strumpans kant når underlaget drar du foten till dig, medan du håller i strumpan.

Då kommer hälen landa på strumpans kant.



Så här.



Sätt foten framåt.

Med hälen i underlaget drar du foten mot dig. Då börjar foten glida ut ur strumpan.



Upprepa rörelsen.

En god kontakt mellan hälen och underlaget är viktigt. Friktionen kan ökas med en bit non-slip eller liknande.



Upprepa tills din fot har kommit ur strumpan.



Skor på



Lägg en strimla spilerdug ner i skon. Den ska ungefär halvvägs in på sulan.

Ibland görs det lättast genom att placera handen i strimlans vickning.



Lägg det ena benet över det andra och sätt foten ner i skon, ovanpå spilerdugen.



Sätt ner foten (med skon delvis på) på golvet och trä foten helt ner i skon medan du håller i den strimla som vänder bort från kroppen.



Ta bort spilerdugen genom att dra i den del som vänder bort från kroppen.



Skor på med skohorn

Vik ett stycke spilerdug till en strimla.



Placera skohornet inne i strimlan.



Håll om spilerdugsstrimlan utanpå skohornet.



Placera skohornet med strimlan omkring ner i skon. Skohornet ska täcka hälkappan.



Sätt ner foten i skon. Håll skohornet litet snett så är det lättare att få foten ner i skon.



Vinkla nu skohornet upp lodrätt och glid foten på plats i skon.



Ta bort skohornet.

Ta bort spilerdugen genom att dra i den del som vänder bort från kroppen.



Strumpa på—sittande i säng



Den här metoden kräver bra rörlighet i höfter och knän.

Sätt foten på en strimmla spilerdug och vik en strut runt om foten.



Sätt fast strumpskaftet på tårna.



Med bägge handflatorna glids strumpan på foten.



När foten nästan är på plats i strumpan fortsätter strumpan glidas förbi hälen. Du kan minska friktionen genom att lätta litet på hälen.



Dra eventuellt i strumpskftet.



Dra upp strumpan helt.

Ta bort spilerdugen genom att dra i den del som vänder bort från kroppen.

Strumpa av—sittande i säng



Sätt foten på ett stycke vikt spilerdug. Den bakre delen av strimlan ska nå upp till strumpans kant.

Vik kanten på strumpskaftet runt om spilerdugen.



Sätt fingrarna på strumpans viking (spilerdugen mellan och under) och glid vikningen/ strumpan neråt tills vikningen ligger under hälen.



Med hälen i madrassen drar du foten mot dig så att strumpan glider av.



Du kan öka friktionen och underlätta arbetet genom att lägga en bit non-slip under hälen/foten.



Dra foten till dig i etapper tills strumpan glider av.



Samma rörelse, men utan ökad friktion.

Strimlor och storlekar

En strimla är ett stycke spilerdug, som är vikt och därmed ligger dubbelt. Strimlor minskar friktionen och är lätta att placera och ta bort.

Kom ihåg att placera öppningar/ändarna så att de lätt kan nås när du ska ta bort spilerdugen. Dra alltid i den del som vänder bort från kroppen.

Vi använder också strimlor vid påklädning och när vi arbetar med sandwich, då ligger två strimlor på varandra.

- Titta också på vägledningarna
- Påklädning Generellt
 - Påklädning—strumpor och skor
 - Stödstrumpor

Exempel på mått

Strimlor till kort strumpa :

80 cm. lång och 30 cm. bred, som viks på mitten.



Strimlor till knästrumpa och sko :

150 cm. lång och 35 cm. bred, som viks på mitten.

Obs. Om huden är mycket skör eller strumpan stram ökas bredden på strumpan så att den räcker runt hela vaden.



Copyright © 2024 Spilerdug ApS

All text, bilder och videor på denna sida ägs av Spilerdug ApS, och är skyddade av upphovsrättslagen. Det är inte tillåtet att "låna" eller kopiera hela eller delar av texten utan föregående skriftligt tillatelse.