

Una órtesis de tobillo y pie (AFO, por sus siglas en inglés) es una carcasa de plástico moldeada a medida, liviana, que a veces tiene almohadillas y correas. Hay varios estilos de AFO, que incluyen tobillo sólido, articulado, resorte posterior y reacción de piso. Todos ellos están diseñados para brindar soporte y ayudar a mantener la posición adecuada del tobillo y el pie. Las AFO mantienen el pie y el tobillo bien alineados, brindan estabilidad y ayudan a mejorar el soporte de peso y la movilidad.

### **Ponerse un AFO**

1. Aplique una media de algodón o un calcetín que se extienda más allá de la parte superior de su aparato ortopédico.
2. Afloje todas las correas AFO.
3. Deslice el AFO a su posición, asegurándose de que el talón esté completamente hacia abajo en el AFO. Para asegurarse de que el talón esté lo más adentro posible de la AFO, doble la rodilla y aplique una ligera presión sobre el área del empeine.
4. Asegure la correa del tobillo (empeine) con suficiente tensión para evitar que el talón se resbale.
5. Asegure la correa de la pantorrilla para asegurar el AFO.
6. Deslice el pie y el AFO en el zapato. Ate o asegura el zapato para evitar que el AFO se deslice dentro del calzado. Un zapato un poco más grande y ancho puede ser necesario para ajustarse al pie y al AFO. Los zapatos con sujetadores de tela (como cierres de Velcro) y punteras anchas suelen ser más fáciles de poner sobre el AFO.