

## OHJEITA TUKILIIVIN KÄYTTÄJÄLLE

Tukiliiviä suositellaan käytettäväksi pääsääntöisesti liikkumisen aikana, jos lääkäri ei ole toisin määrännyt. Akuutissa kipuvaiheessa voit pitää tukiliiviä koko ajan. Kun kipu lievittyy, niin vähennä tukiliivin käyttöä. Voit käyttää tukiliiviä kivuttomassakin vaiheessa ennaltaehkäisevänä, esimerkiksi siivotessa, ikkunoita pestessä, liikkussa ulkona liukkaalla kelillä jne.

### Tukiliivin pukeminen:

#### **Tarrakiinnitteinen tukiliivi**

Avaa tukiliivin tarrat auki ja levitä liivi täyteen mittaan. Pukiessasi tukiliiviä venytä se suoraksi sivusuunnassa ennen tarrojen kiinnittämistä vartalon edessä.

#### **Hakaskiinnitteinen tai vetoketjullinen liivi**

Avaa kiristysnauhat kokonaan ennen tukiliivin pukemista. Sulje sen jälkeen hakasrivistö tai vetoketju. Pue hakaskiinnitteinen tukiliivi sulkemalla hakaset alhaalta ylöspäin. Kiristä lopuksi nauhat.

Tukiliivin alla voit käyttää ohutta puuvillapaitaa.

### Tukiliivin pesu:

Pese tukiliivi pesuohjeen mukaan. Usein hienopesu käsin miedolla pesuaineella 30° – 40° vedessä riittää, tarranauhat ja vetoketju on hyvä pitää suljettuina. Mikäli tukiliivissä on irralliset metallituet tai irrotettava selän tukityyny, poista ne pesun ajaksi.

Kuivata tukiliivi levällään tarranauhat ja vetoketju avattuina. Älä kuivata tukiliiviä kuumassa, esimerkiksi patterin päällä tai kuivausrummussa.

Kun et käytä tukiliiviä, pidä tarranauhat suljettuina.

## MUUTA HUOMIOITAVAA

**Selkäleikkauksen tai nikamamurtuman jälkeen** hoitava lääkäri antaa ohjeet tukiliivin käytöstä.