

Рекомендации по выбору ходунков

1. При выборе ходунков нужно учитывать причину их использования.
2. Практичнее выбирать ходунки с регулируемой высотой, такие модели подходят для пациентов с разным ростом.
3. Необходимо поинтересоваться, какая максимальная нагрузка на ходунки.
4. При выборе ходунков без колес, необходимо понимать, где чаще всего будут использоваться ходунки: модели с 3-мя ножками больше подходят для замкнутых помещений, а с 4-мя – устойчива на любых поверхностях, что позволяет использовать их как внутри помещения, так и снаружи.
5. Если выбор пал на ходунки с колесами, то необходимо обратить внимание на размер колес: чем больше колеса, тем удобнее пользоваться ходунками вне помещения, а ходунки с маленькими колесами лучше использовать в закрытых помещениях.

Общие правила использования ходунков

- при передвижении с ходунками важно правильно подобрать обувь: она не должна скользить;
- ходунки нужно поднять и перенести вперед или переместить на расстояние одного шага;
- убедившись в том, что все ножки прочно стоят на поверхности и не шатаются, перенести вес тела на рукоятки и шагнуть внутрь рамы;
- шаг должен быть небольшим, при этом, если одна нога повреждена, важно, сначала шагают именно ей, наступая на пятку и плавно опуская всю стопу, и лишь после этого, крепко держась за рукоятки, отрывают от пола носок здоровой ноги и шагают вперед;
- нельзя ставить ходунки слишком далеко от себя, это может привести к падению.



Как подняться с кресла при помощи ходунков

- нужно сначала расположить ходунки прямо перед собой и пододвинуться к краю сиденья так, чтоб колени располагались над пальцами ног;
- ухватиться за подлокотники кресла обеими руками и приподняться;
- в положении полустоя нужно крепко взяться за рукоятки ходунков, выпрямиться и сделать небольшой шаг внутрь рамы;
- после того, как достигнут нужный уровень устойчивости, можно начинать движение.

Внимание!

При вставании нельзя тянуть ходунки на себя, так как от этого они могут перевернуться. При этом можно упасть или назад в кресло, или вперед прямо на ходунки.

Как сесть в кресло

- необходимо повернуться к креслу спиной и подойти к нему максимально близко (чтобы ноги касались сиденья);
- если одна нога травмирована, следует поставить ее слегка впереди перед собой и, крепко сжимая рукоятку, перенести весь вес на здоровую ногу;
- затем нужно ухватиться за подлокотник кресла сначала одной рукой, потом второй и после этого медленно сесть в кресло.

При использовании ходунков-роллаторов следует соблюдать те же правила техники безопасности, что и при использовании обычных ходунков.

Держаться за рукоятки роллатора нужно только двумя руками, а при движении сначала медленно продвигать роллаторы вперед, затем, зафиксировав их тормозом, шагнуть вперед.

Важно!

Никогда не пытайтесь подняться по лестнице или эскалатору с ходунками.

Не переносите весь вес тела на одну сторону рамы — ходунки могут опрокинуться.

Не ходите по мокрому полу.

Не пытайтесь ходить, когда у вас кружится голова.

Не используйте ходунки, если не уверены в их исправности.



РЕГИОНАЛЬНАЯ ОБЩЕСТВЕННАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
МЕДИЦИНСКИХ СЕСТЕР
Г. МОСКВА

ПАМЯТКА ДЛЯ ПАЦИЕНТА



Трость

Трость представляет собой прямую палку, которую используют для опоры при ходьбе. Целесообразно применять трость в том случае, когда необходимо снять нагрузку с больной ноги. Данное приспособление представляет наименьшую опору и незаменима при легких травмах или для улучшения равновесия.

Материал изготовления: дерево, металл или углепластик.

Средний вес тростей от 295 г до 450 г, нагрузка – 100 кг.



Виды тростей

Стандартная трость обычно изготавливается из дерева, пластика и металла, дополнена защитой от скольжения, имеет определенную длину и ручку анатомической конфигурации.

Телескопическая трость, как правило, изготовлена из металла, удобна тем, что позволяет регулировать длину ствола в зависимости от роста человека.

Телескопическая трость может быть выполнена в складном варианте, что экономит место при хранении.

Опорная трость отличается от остальных моделей своим наконечником, который состоит из 3-х – 4-х ножек, что придает трости повышенную устойчивость.



Правила использования трости

- трость держат с противоположной стороны от травмированной или ослабленной ноги;
- опираясь на здоровую ногу, шагаю одновременно больной ногой и тростью;
- при подъеме по лестнице нужно взяться за перила здоровой рукой, стать на вышестоящую ступеньку здоровой ногой, а затем поместить на эту же ступеньку трость и, опершись на нее, шагнуть вверх больной ногой;
- при спуске с лестницы, действуют в обратном порядке: держась свободной рукой за перила, шагают на нижнюю ступеньку травмированной ногой, после чего на эту же ступеньку ставят здоровую ногу.
- в холодное время года целесообразно использовать различные устройства для наконечника трости, препятствующие скольжению (типа «Антилед»).

Техника безопасности при использовании трости

1. При покупке трости, необходимо уточнить, на какую нагрузку она рассчитана. Ваш вес не должен быть выше максимально допустимой нагрузки.
2. Неисправной тростью пользоваться не следует. Перед использованием трости обязательно проверьте, нет ли повреждений shaft и наконечника.
3. При ходьбе трость нужно держать максимально вертикально и не ставить ее слишком далеко от себя.
4. Опорное приспособление нужно использовать только по прямому назначению и не вешать на него пакеты, сумки.
5. По кафелю и незакрепленным половичкам и коврам передвигаться нужно максимально осторожно.
6. Нежелательно надолго оставлять ортопедическое изделие под воздействием прямых солнечных лучей.
7. В телескопической трости фиксирующий замок должен быть надежно зашелкнут.
8. В случае падения нужно отбросить трость в сторону, чтобы на нее не упасть.



Ходунки

Ходунки для взрослых – это специальные приспособления для поддержания и опоры во время ходьбы, которые облегчают передвижение и обеспечивают его максимальный комфорт. Предназначены ходунки для инвалидов, пожилых людей, людей с ДЦП, пациентов после серьезных травм позвоночника и т. д.

Функции ходунков

- поддержка вертикального положения тела;
- равномерное распределение нагрузки на спину, руки и ноги;
- облегчение процесса передвижения;
- сохранение равновесия.

Некоторые виды ходунков оборудованы специальным сиденьем, на котором можно передохнуть.

Преимущества по сравнению с тростью: большая степень опоры и устойчивости.

Виды ходунков

Стандартные - такую модель необходимо полностью переставлять при движении, пользователь только опирается на раму.

Шагающие - стороны конструкции можно переставлять по очереди, имитируя шаг.

Ходунки-роллаторы - так называют ходунки на колесах, количество которых варьируется от 2 до 4.

С опорой на подмышечные впадины - имеют дополнительные точки опоры для пациента, позволяющие переместить нагрузку с кистей полностью на подмышечные впадины. Применяются при наличии проблем опорно-двигательного аппарата, после травм или операций и людьми с патологиями нижних конечностей.

Универсальные – эти ходунки благодаря специальным замкам могут переключаться со стандартных на шагающие и наоборот.

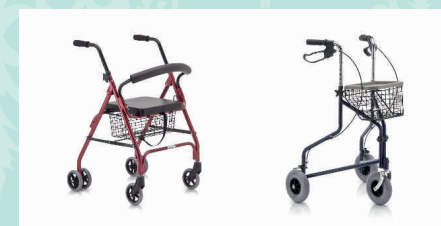
Также ходунки могут быть стационарные и складные.



Стандартные



Шагающие



Ходунки-роллаторы



С опорой на подмышечные впадины



Складные