

## چگونه با عصا و واکر راه برویم



اگر نیاز به استفاده از عصا یا واکر دارید خواندن این کتاب را به شما توصیه میکنیم

در این کتاب یاد خواهیم گرفت چگونه با واکر، عصای زیر بغل و عصای دستی راه برویم، بر روی صندلی بنشینیم و از پله استفاده کنیم

**نویسنده : دکتر مهرداد منصوری**  
**متخصص ارتوپدی - جراح لگن و مفصل ران**

## فهرست مطالب

من به کدامیک نیاز دارم – واکر یا عصا

آیا در راه رفتن با واکر یا عصا میتوان پا را به زمین فشار داد

آیا میتوانم فقط نوک انگشت پای آسیب دیده را بر روی زمین بگذارم

چگونه از واکر درست استفاده کنیم

اصول استفاده از واکر چیست

چگونه با واکر راه بروم

چگونه با واکر از حالت نشسته بر روی صندلی بلند شوم

چگونه با واکر از حالت ایستاده بر روی صندلی بنشینم

روش بلند شدن از تخت و بدست گرفتن واکر چیست

بالا و پایین رفتن از پله با واکر چگونه است

نکات ایمنی در استفاده از واکر چیست

چطور از عصای زیر بغل درست استفاده کنیم

اندازه بودن عصای زیر بغل

طرز درست گرفتن عصای زیر بغل

## حفظ تعادل با عصای زیر بغل

راه رفتن با عصای زیر بغل چگونه است

نشستن بر روی صندلی با کمک عصای زیر بغل

بلند شدن از روی صندلی با کمک عصای زیر بغل

استفاده از پله با عصای زیر بغل

چطور از عصای دستی یا مچی استفاده کنیم

اندازه بودن و اصول ایمنی عصا

چگونه با عصا راه برویم

چگونه با کمک عصا از صندلی استفاده کنیم

چگونه با کمک عصا از پله استفاده کنیم

طرز نشستن بر روی صندلی اتومبیل چگونه است

بسیاری از افراد در طول عمر خود زمانی نیاز پیدا میکنند تا از وسایل کمکی برای راه رفتن استفاده کنند. واکر، عصای زیر بغل یا عصای دستی از جمله این وسایل هستند. مهمترین علت نیاز مردم به استفاده از



این وسایل عبارتند از

- **کم کردن درد ناشی از راه رفتن :** درد اندام تحتانی به علل مختلفی ایجاد میشود. بیماری های زیادی هستند که میتوانند در این قسمت از بدن موجب درد شوند.

درد در هر قسمتی از لگن، مفصل ران، استخوان ران، زانو، ساق، مچ پا و یا کف پا میتواند در هنگام راه رفتن بیشتر شده و به همین علت راه رفتن دچار اشکال میشود.

استفاده از واکر یا عصا میتواند موجب شود تا در هنگام راه رفتن فشار کمتری به اندام دردناک وارد شده و در نتیجه درد کمتر شود

- **کمک به بهتر راه رفتن :** بیماری های مختلفی میتوانند موجب لنگش بیمار شوند. در صورتیکه علت لنگیدن درد در قسمتی از اندام تحتانی باشد استفاده از واکر یا عصا میتواند درد را کمتر کرده و راه رفتن را بهتر کند. در مواردی که علت لنگش ضعف عضلات لگن را ران باشد استفاده از واکر و عصا میتواند موجب کمک اندام فوقانی به اندام تحتانی شود و با افزایش نقاط تماس بدن فرد با زمین

پایداری او را افزایش داده و راه رفتن او را بهتر کند

• **آسیب های لگن و اندام تحتانی:** در ضربات، در رفتگی ها و شکستگی ها در هر قسمت از لگن و اندام های تحتانی چه قبل و چه بعد از درمان معمولاً نیاز است تا مدتی فشار وزن بر اندام صدمه دیده وارد نشود. این اقدام لازم است تا آسیب وارد شده زمان و شرایط کافی برای بهبود را داشته باشد

• **اعمال جراحی در ناحیه لگن و اندام تحتانی:** در بسیاری از جراحی ها مانند تعویض مفصل ران و زانو یا جراحی هایی که بر روی استخوان های این نواحی انجام میشوند فرد باید تا مدتی با کمک واکر یا عصا راه برود

### من به کدامیک نیاز دارم - واکر یا عصا

برحسب اینکه علت استفاده از کمک چه مشکلی باشد نوع وسیله ای که استفاده میشود متفاوت است. بهترین کسی که نوع وسیله را مشخص میکند پزشک معالج است.

بعد از اعمال جراحی و پس از شکستگی ها و دیگر آسیب های وارده به لگن و اندام تحتانی، بهتر است تا مدتی از واکر استفاده کرد. واکر بسیار پایدار تر از عصا است و استفاده از آن هم راحت تر است. در روزهای اول بعد از جراحی بیمار ممکن است قدری حالت ضعف و سرگیجه داشته باشد. در این حالت استفاده از واکر عاقلانه تر است. همچنین در بسیاری از اعمال جراحی پزشک به بیمار اجازه نمیدهد تا مدتی پای جراحی شده را به زمین فشار دهد. انجام این کار برای کسی که اولین بار است میخواهد از یک وسیله کمکی برای راه رفتن استفاده کند قدری مشکل است و مسلماً شروع آن با واکر راحت تر است. بعد از چند روز تا چند هفته میتوان بجای واکر از عصای زیر بغل استفاده کرد.

در افراد مسن و دیگر کسانی که به علت ابتلا به بیماری مزمن دچار ضعف عضلانی هستند و تعادل کمتری دارند بهتر است حداقل برای شروع راه رفتن از واکر استفاده کنند. بعد از اینکه مدتی سپری شد و تعادل آنها بهتر شد میتوانند از دو عصای زیر بغل استفاده کنند.

استفاده از عصاهای دستی یا مچی نیازمند قدرت بیشتری در بازو و ساعد است و نیاز بیشتری به کنترل و حفظ تعادل دارد. اگر به علت درد در لگن یا اندام تحتانی از عصا استفاده میکنید و یا اگر احساس ضعف در پایین تنه داشته و قصد استفاده از عصا را دارید میتوانید با یک عصای دستی یا مچی شروع کنید.

اگر بعد از آسیب ها یا اعمال جراحی در ناحیه لگن و اندام تحتانی میخواهید از یک وسیله کمکی استفاده کنید به شما توصیه میشود ابتدا از واکر استفاده کنید، پس از آن مدتی از دو عصای زیر بغل کمک بگیرید و وقتی احساس کردید پایداری و قدرت کافی دارید میتوانید از عصای دستی یا مچی استفاده کنید.

### آیا برای راه رفتن با واکر یا عصا میتوان پای مشکل دار را به زمین فشار داد

قبل از راه رفتن با واکر یا عصا بیمار باید حتماً از پزشک معالج خود بپرسد که آیا میتواند پای مشکل دار را بر روی زمین بگذارد و آیا میتواند آن را بر روی زمین فشار دهد یا خیر. مقصود از پای مشکل دار پای سمتی است که آسیب دیده، جراحی شده، درد دارد یا دچار ضعف عضلانی است.

تصمیم پزشک برحسب نوع بیماری یا آسیب وارد شده و نوع عمل جراحی متفاوت است. و بسیار مهم است که نوع راه رفتن با واکر یا عصا از پزشک پرسیده شود. اگر به اشتباه پایی که نباید، بر زمین گذاشته شود ممکن است عواقب جبران ناپذیری برای بیمار بوجود آید. دقت کنید تصمیم گیری در این مورد تنها و تنها با پزشک است و حتی پرستار، فیزیوتراپ و دیگر کادر درمانی نیز نمیتوانند در این مورد نظر بدهند.



در حین راه رفتن با واکر یا عصای زیر بغل به پنج صورت میتوان پای مشکل دار رفتار کرد.

- کف پای سالم را بر روی زمین گذاشته و پای آسیب دیده را بالای سطح زمین نگه دارید و تنها با یک پای سالم راه بروید. به این روش **Non-weight bearing (NWB)** میگویند



• تمام وزن خود را روی پای سالم بیندازید و طوری بایستید که کف پای آسیب دیده فقط بر روی زمین باشد به طوری که این پا فقط وزن خود را تحمل کند نه وزن کل بدن را و کف پا فقط برای حفظ تعادل بر روی زمین قرار گیرد نه برای وزن گذاشتن

به یاد داشته باشید که هنگام راه رفتن بدون عصا و با دو پا، وقتی در یک سیکل راه رفتن یک پا از روی زمین بلند میشود تمام وزن بدن بر روی پای دیگر میفتد به

زبان دیگر اگر شما ۷۰ کیلو هستید در حین راه رفتن حداقل ۷۰ کیلو نیرو به هر کدام از پاها وارد میشود.

شما میتوانید طوری سر پا بایستید که با اینکه کف هر دو پا را بر روی زمین گذاشته اید ولی وزن بدن خود را بر روی پای سالم بیندازید. در این وضعیت کف پای آسیب دیده فقط وزن ران و ساق را تحمل میکند و اصلا فشار وزن بدن را تحمل نمیکند. در حین راه رفتن هم میتوانید این اصل را رعایت کنید. به این روش راه رفتن **Toe touch walking** میگویند.

• روی هر دو پا بایستید و نیروی وزن تنه را بر روی هر دو پا بیندازید و با هر دو پا راه بروید. در حین ایستادن و راه رفتن پای سالم را کاملا بر زمین گذاشته و فشار وزن را بر روی آن وارد میکنید. پای مشکل دار را هم بر روی زمین گذاشته و آن را بر زمین فشار میدهید ولی نیروی وزن کمتری بر روی آن اعمال میکنید. به بیان دیگر فقط درصدی از وزن خود را بر روی پای مشکل دار بیندازید. میزان این درصد را پزشک مشخص میکند. به این نوع راه رفتن **Partial weight bearing (PWB)** میگویند.



● روی هر دو پا بایستید و نیروی وزن تنه را بر روی هر دو پا بیندازید و با هر دو پا راه بروید. در حین ایستادن و راه رفتن پای سالم را کاملاً بر زمین گذاشته و فشار وزن را بر روی آن وارد می‌کنید. \_\_\_\_\_ د.

پای مشکل دار را در حد تحمل خود بر روی زمین فشار می‌دهید. به زبان دیگر در حدی بر روی پای مشکل دار نیرو وارد می‌کنید که دردی احساس نکنید. به این نوع راه رفتن **Weight bearing as tolerated (WBAT)** می‌گویند. \_\_\_\_\_ د.

● روی هر دو پا بایستید و نیروی وزن را بطور مساوی به هر دو پا وارد کنید. به این نوع راه رفتن **Full weight bearing (FWB)** می‌گویند

روش های اول و پنجم بیشترین فشار را بر روی مفصل لگن و استخوان ران وارد میکنند. ممکن است از اینکه در این موارد روش اول مانند روش پنجم به ناحیه لگن و ران فشار می‌آورد تعجب کنید ولی در واقع این اتفاق می‌افتد.

پس در شکستگی های ناحیه لگن و ران و یا در مواقعی که لازم است کمترین مقدار فشار به لگن و ران وارد شود بهتر است در حین راه رفتن از روش دوم استفاده گردد. البته استفاده از این روش کمی مشکل بوده و نیازمند آموزش کافی از طرف فیزیوتراپ است. اگر از این روش به درستی استفاده نشود به آسانی به روش سوم یا پنجم تبدیل شده و موجب آسیب به محل شکستگی یا جراحی میشود. انجام روش دوم برای افراد مسن مشکل تر است و باید با احتیاط انجام شود.

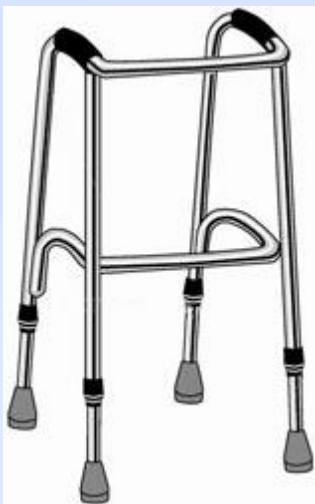
در شکستگی ها و جراحی های زانو، ساق، مچ پا یا کف پا روش اول و دوم تفاوت زیادی با هم ندارند.

**آیا میتوانم فقط نوک انگشت پای آسیب دیده را بر روی زمین بگذارم**

تفاوتی ندارد که نوک انگشت را زمین میگذارید یا تمام کف پا را. ممکن است فقط نوک انگشت پا را بر روی زمین بگذارید و تمام فشار وزن خود را روی آن اندام قرار دهید ( نوع پنجم ایستادن) و یا ممکن است تمام کف پا را بر روی زمین قرار دهید و فشار بسیار کمتری را به اندام تحتانی وارد کنید ( روش دوم) . پس مهم، درست راه رفتن است نه طرز قرار دادن نوک انگشت بر روی زمین.

## چگونه از واکر درست استفاده کنیم

واکر یکی از وسایل مهم برای کمک به راه رفتن است. در بیمارانی که قدرت عضلات اندام تحتانی آنها کاهش پیدا کرده است، دامنه حرکتی مفصل ران یا زانو یا مچ پای آنها کم شده، درد و یا ناپایداری مفصلی دارند و یا اختلال در تعادل دارند واکر میتواند کمک کننده باشد.



بسیار مهم است تا بیماران بعد از درمان آسیبی که به اندام تحتانی یا لگن آنها رسیده یا عمل جراحی که برای آنها انجام شده هرچه

زودتر راه بروند. (منظور از اندام تحتانی قسمتی از بدن است که در پایینتر از لگن قرار دارد). در بسیاری از این بیماران پزشک اجازه راه رفتن بر روی اندام مشکل دار را تا مدتی نمیدهد. در این مدت بیمار باید از واکر یا عصا استفاده کند.

واکر به علت داشتن چهار عدد پایه از عصا پایدارتر است. واکر مناسب کسانی است که در آنها حفظ پایداری در حالت ایستاده مشکل است مانند

- افراد مسن یا افرادی که به علت ابتلا به بعضی بیماری های مزمن دچار ضعف عضلانی بخصوص در اندام تحتانی هستند. این افراد برای ایستادن نیاز به یک تکیه گاه محکم و پایدار دارند. واکر با داشتن چهار عدد پایه خود یک جسم پایدار است که میتواند به آن تکیه داد

• افرادی که تازه آسیب دیده اند یا تحت عمل جراحی قرار گرفته اند. این افراد طرز راه رفتن با یک وسیله کمکی را خوب نمیدانند. در بین وسایل کمکی راه رفتن با واکر ساده تر است و بیمار میتواند راه رفتن را با یک واکر آغاز کند. وقتی چند روزی گذشت و حال عمومی بیمار بهتر شد، سرگیجه او کاهش پیدا کرد، احساس ضعف کمتری داشت و به عضلات خود مسلط تر شد میتواند از عصا استفاده کند.

واکر میتواند بیمار را در حالت ایستاده پایدار نگه دارد و به او کمک کند تا راه برود. انواع متفاوتی از واکر وجود دارد.

• بعضی واکرها چرخ ندارند، بعضی دیگر دو چرخ دارند و عده ای دیگر از آنها چهار چرخ دارند

• بعضی واکرها ترمز دارند، یک سبد برای حمل اشیاء همراه بیمار دارند و یا یک صندلی برای نشستن به آنها متصل است

• بعضی واکرها قابل تا شدن هستند تا حمل و نقل آنها راحت تر باشد

برای انتخاب نوع واکر از پزشک معالج یا فیزیوتراپ خود کمک بگیرید.



## اصول استفاده از واکر چیست



- قبل از استفاده از واکر مطمئن شوید ارتفاع واکر مناسب شما است. بدین منظور باید به دسته های واکر توجه کنید. وقتی واکر مناسب شما است که دسته های آن در محاذات لگن شما باشد. وقتی ایستاده اید و دسته های آن را گرفته اید آرنج های شما باید کمی خم شده باشند (حدود ۱۵ درجه). وقتی ایستاده اید و دست های خود را در طرفین بدن آویزان کرده اید چین پوستی که در سطح داخلی مچ دست های شما وجود دارد باید در محاذات دسته واکر باشد
- واکر شما باید تا حد امکان سبک باشد. واکر باید کمک شما باشد نه باری که آن را حمل میکنید.
- به عرض واکر توجه داشته باشید. عرض واکر باید طوری باشد که از در های با عرض کم هم قابل عبور باشد. بعضی درها در

## منازل عرض کمی دارند

- اگر واکر چرخ دارد برای جلو رفتن باید آن را به جلو هل داد و اگر چرخ ندارد باید آن را کاملاً از زمین بلند کرده و به جلوتر گذاشت تا بدین وسیله بتوان به سمت جلو حرکت کرد



- قبل از آنکه وزن خود را بر روی واکر بیندازید باید ابتدا مطمئن شوید هر چهار پایه آن بر روی زمین قرار گرفته است. این نکته بخصوص وقتی واکر بر روی یک سطح ناهموار قرار گرفته اهمیت پیدا میکند
- موقع راه رفتن با واکر به سمت جلو نگاه کنید نه به پایهای خود

- با واکر راه بروید نه بدنبال آن. موقع راه رفتن با واکر مسرتقیم بایستید
- در حین استفاده از واکر کفش راحت و با پاشنه های کوتاه بپوشید
- وقتی از واکر استفاده میکنید و میخواهید بنشینید یا وقتی نشسته اید و میخواهید بلند شوید و واکر را به دست بگیرید از صندلی استفاده کنید که دو طرف آن دسته داشته باشد
- در صورتی که کوچکترین مشکلی در راه رفتن با واکر دارید از فیزیوتراپ بخواهید تا به شما کمک کند. آنها برای این کار آموزش دیده اند
- توجه داشته باشید که منظور از پای مشکل دار همان پایی است که ضعیف تر است، درد دارد، آسیب دیده و یا تحت عمل جراحی قرار گرفته است

## چگونه با واکر راه بروم

برای راه رفتن با واکر مراحل زیر را انجام دهید

- ابتدا واکر را با دستان خود بلند کرده و آن را قدری جلوتر بر روی زمین قرار دهید. اگر واکر چرخ دارد آن را به همین اندازه به جلو هل بدهید. واکر را اندازه ای به جلو ببرید تا پایه های عقبی آن در محاذات پنجه پاهای شما قرار گیرند



- قبل از آنکه قدمی بردارید مطمئن شوید هر چهار پایه واکر بر روی زمین قرار دارند



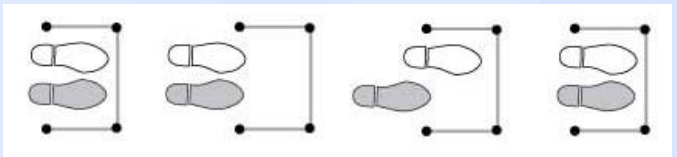
- قدم اول را با پای گرفتار یا ضعیف خود بردارید و آن را بلند کرده یک قدم جلوتر بر روی زمین قرار دهید (اگر پزشک به شما اجازه وزن گذاشتن روی پای ضعیف را نداده است آن پا را فقط جلو بیاورید ولی روی زمین قرار ندهید)



- در حالیکه با هر دو دست خود محکم دسته های واکر را به پایین فشار می‌دهید پای سالم را بلند کرده و آن را در کنار پای دیگر قرار دهید
- مراحل قبل را تکرار کنید. در حین راه رفتن دقت کنید که صاف بایستید و کمر شما به جلو خم نشود



در تصویر بالا مراحل راه رفتن با یک واکر چرخ دار نشان داده شده است



تصویر بالا مراحل راه رفتن با واکر را از چپ به راست نشان میدهد. پای مشکل دار به رنگ سفید است.

### چگونه با واکر از حالت نشسته بر روی صندلی بلند شوم

وقتی روی صندلی نشسته اید و میخواهید بایستید و با واکر راه بروید مراحل زیر را انجام دهید. دقت داشته باشید صندلی شما در هر دو طرف خود دسته داشته باشد

- واکر را در جلوی خود طوری قرار دهید که طرف باز آن در مقابل شما باشد. واکر را آنقدر نزدیک کنید تا جلوی پایه های صندلی قرار گیرد
- مطمئن شوید هر چهار پایه واکر بر روی زمین قرار دارند



- پای سالم خود را کمی عقب تر از پای بیمار بر روی زمین قرار دهید



- کمی به جلو خم شده، یک دست را بر روی دسته صندلی و دست دیگر را بر روی دسته واکر قرار دهید (در این حالت می‌توانید هر دو دست خود را با هم بلند کرده و دسته های واکر را بگیرید). بر روی هر دو دست خود به سمت پایین فشار وارد کنید. پای سالم خود را محکم بر روی زمین فشار دهید و بلند شوید



## به نکات زیر دقت کنید

- دقت کنید که دسته واکر و صندلی را به سمت بیرون فشار ندهید وگرنه در حین بلند شدن از صندلی ممکن است یکی از آنها یا هر دو آنها واژگون شوند
- دقت کنید دسته واکر را به سمت خود نکشید چون در این صورت واکر از حالت پایدار بر روی چهار پایه خارج شده و دو پایه آن از روی زمین بلند میشوند
- باید دسته صندلی درست بالای پایه های آن و یا در سمت داخلی تر از پایه های آن باشد وگرنه در حین بلند شدن، صندلی واژگون میشود. اگر چنین صندلی در اختیار ندارید میتوانید برای بلند شدن با هر دو دست هر دو دسته واکر را گرفته و بلند شوید

## چگونه با واکر از حالت ایستاده بر روی صندلی بنشینم

وقتی با کمک واکر ایستاده اید و میخواهید بر روی صندلی بنشینید مراحل زیر را انجام دهید. سعی کنید از صندلی استفاده کنید که در هر دو طرف آن دسته داشته باشد

- پشت خود را به صندلی کنید تا آنجا که لبه نشیمن پشت ساق های شما را لمس کند
- مطمئن شوید که هر چهار پایه واکر بر روی زمین قرار دارند
- پای مشکل دار را کمی به جلو ببرید
- یک دست خود را از روی دسته واکر برداشته به عقب ببرید و دسته صندلی را بگیرید. میتوانید هر دو دست خود را از روی دسته های واکر برداشته و دسته های صندلی را بگیرید
- به آهستگی بر روی نشیمن صندلی بنشینید. زانوی طرف سالم را خم کرده و به کمک پای سالم و با فشار دادن آن به زمین کم کم نشیمن خود را به قسمت عقب تر صندلی جابجا کنید. در این حال همواره سعی کنید پای طرف مبتلا جلوتر از پای سالم باشد و این پا را تا حد امکات مستقیم نگه دارید

این مراحل را میتوانید برای نشستن بر روی توالت فرنگی و یا نشستن بر روی تخت هم انجام دهید

## روش بلند شدن از تخت و بدست گرفتن واکر چیست

- از طرفی بلند شوید که جراحی شده است. به طور مثال اگر پای چپ جراحی شده است اول باید پای چپ از لبه تخت بیرون بیاید



با استفاده از هر دو آرنج خود لگن را محور کرده و تنه خود را به مرکزیت لگن بچرخانید. همیشه تنه و پاها را مستقیم و در امتداد هم نگه دارید و ران را به یک طرف نچرخانید.

- پای طرف سالم را حرکت دهید و در لبه تخت بنشینید. پای بیمار را در حد امکان مستقیم نگه دارید
- با هر دو دست دسته های واکر را گرفته و بلند شوید. در حین بلند شدن به جلو خم نشوید

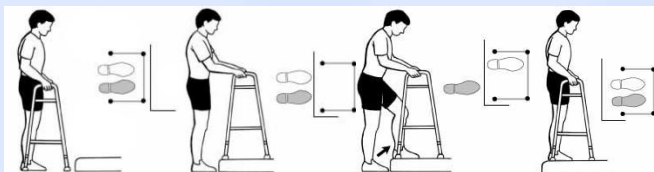


## بالا و پایین رفتن از پله با واکر چگونه است

مقصود بالا و پایین رفتن فقط از یک پله است. واکر وسیله مناسبی برای بالا رفتن از چند پله نیست. برای اینکار میتوان از سمت جلو از پله بالا و پایین رفت و یا میتوان از پشت و عقب عقب از پله بالا رفت. روش هر کدام در زیر توضیح داده میشود.

### بالا رفتن از پله با واکر به سمت جلو

- واکر را کاملاً به پایین پله بچسبانید بطوریکه پایه های جلویی آن به پایین پله تماس پیدا کند
- واکر را بلند کرده و هر چهار پایه آن را بر روی سطح بالایی پله قرار دهید
- در حالیکه با هر دو دست خود به سمت پایین بر روی دسته های واکر فشار وارد میکنید پای سالم و قوی خود را بلند کرده و بر روی سطح بالایی قرار دهید
- سپس به طرف جلو خم شوید و پای مشکل دار را هم بلند کرده در کنار پای دیگر قرار دهید

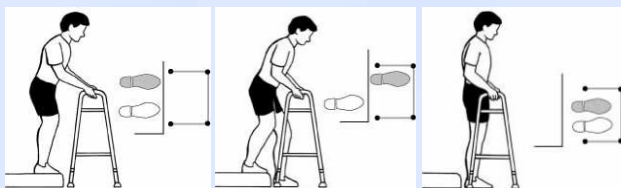


در تصاویر بالا و پایین پای مشکل دار به رنگ تیره نشان داده شده است



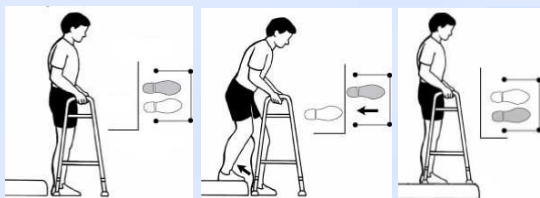
پایین رفتن از پله با واکر به سمت جلو

- واکر را کاملاً روی زمین پایین پله قرار دهید
- اول پای مشکل دار خود را بر روی سطح پایینی قرار دهید
- تمام وزن خود را بر روی دسته های واکر قرار داده و سپس پای سالم را هم برداشته و در کنار پای دیگر قرار دهید



## بالا رفتن از پله با واکر به سمت عقب

- پشت به پله قرار بگیرید بطوریکه پشت پاهای شما با پایین پله تماس داشته باشد
- کمی بر روی واکر خم شوید، با هر دو دست خود بر دسته های واکر رو به پایین فشار آورید و پای قویتر خود را بلند کرده و به پشت برده و بر بالای پله قرار دهید
- در حالیکه تمام وزن خود را بر روی پای سالم قرار داده اید پای مشکل دار را همراه با واکر به بالا بیاورید



در تصاویر بالا پای مشکل دار به رنگ تیره نشان داده شده است

### نکات ایمنی در استفاده از واکر چیست

- در محل زندگی خود مراقب قالبچه هایی که ممکن است بر روی سطح زمین لیز بخورند و هر چیز دیگر که مانع راه رفتن شما میشود باشید. مراقب سیم های برق یا تلفن که بر روی زمین افتاده اند باشید
- مراقب زمین های خیس باشید
- مراقب بچه ها و یا حیوانات باشید آنها غیر قابل پیش بینی هستند و ممکن است ناگهان در مسیر حرکت شما قرار گیرند
- یک کیسه کوچک را به واکر خود متصل کنید و وسایل سبکی را که نیاز دارید درون آن بیندازید
- کفشی بپوشید که کف آن محکم به زمین اصطکاک داشته باشد. کف لاستیکی مناسب است. کف های چرمی مناسب نیستند. از دمپایی استفاده نکنید چون ممکن است پای شما از آن خارج شود و زمین بخورید
- مراقب باشید پاهای خود را خیلی به پایه های واکر نزدیک نکنید چون ممکن است به هم گیر کرده و تعادل شما به هم بخورد
- در هر قدمی که با واکر برمیدارید آنها خیلی زیاد جلوتر از خود قرار ندهید. قدم های کوتاه بردارید
- هر روز لاستیک های زیر پایه های واکر را بازدید کنید. اگر خراب شده اند آنها را عوض کنید

### چطور از عصای زیر بغل درست استفاده کنیم



به عصای زیر بغل کراچ هم میگویند. استفاده از عصای زیر بغل در ابتدا ممکن است قدری سخت باشد ولی با کمی تمرین و دقت این کار ساده تر میشود.

دقت کنید که حتما باید طریقه درست راه رفتن با عصا را از فیزیوتراپ یاد بگیرید. وی آموزش کافی را دیده تا استفاده درست این وسیله به شما یاد بدهد. سر خود از عصا استفاده نکنید. همیشه از دو عصای زیر بغل استفاده کنید.

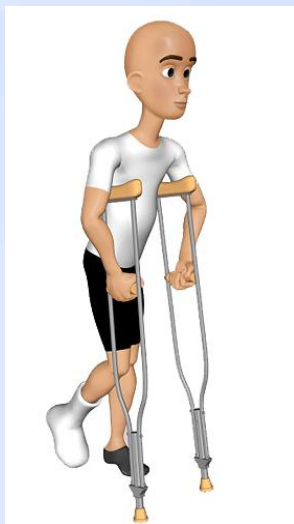
قبل از شروع استفاده از عصا در منزل دقت کنید که وسایل خرده ریز، سیم هایی که روی زمین افتاده است و هر چیز دیگری که ممکن است به پای شما گیر کند و موجب زمین خوردن شما شود را از روی زمین جمع کنید.

وسایل داخل خانه را طوری بچینید که وسایل ضروری به راحتی در دسترس شما باشند و وسایلی که کمتر مورد نیاز است در مسیر راه رفتن شما قرار نگیرند.

قبل از هر چیز باید اطمینان حاصل کنید که عصای شما اندازه شما است.

## اندازه بودن عصای زیر بغل

معیارهای زیر برای انتخاب یک عصای مناسب زیر بغل به شما کمک میکند



- وقتی که کاملاً صاف و مستقیم می ایستید و هر دو عصا را گرفته اید بالاترین قسمت آن که در واقع پد یا بالشک های آن هستند باید ۲-۳ بند انگشت پایینتر از زیر بغل شما باشند و نباید با زیر بغل شما تماس داشته باشند

- دسته عصای زیر بغل باید در ارتفاع مفصل ران در ناحیه لگن باشد. در این حالت وقتی که نوک عصا را بر روی زمین گذاشته و دسته های عصا

را بگیرید باید آرنج های شما حدود ۳۰-۱۵ درجه خم شوند

- معیار دیگر اینست که وقتی ایستاده اید و عصا را در کنار خود قرار داده اید و دست خود را کاملاً آویزان کرده اید باید مچ دست شما در کنار دسته عصا قرار گیرد

## طرز درست گرفتن عصای زیر بغل

برای درست گرفتن عصای زیر بغل به نکات زیر توجه کنید

- وقتی سرپا می ایستید برای گرفتن عصا باید دسته آن را گرفته و پد یا بالشتک بالای آن را بین بازو و سینه خود بفشارید. به عبارت دیگر همانطور که یک ویولونیست ویولن را بین شانه و گونه اش فشار میدهد و آنرا نگه میدارد و دستهایش آزاد است تا ویولن را بنوازد شما هم باید برای نگه داشتن عصای زیر بغل، از قسمت بالای بازو و تنه تان استفاده کرده و از دست خود و دستگیره عصا برای کنترل حرکت آن استفاده کنید و بجای اینکه وزن تان را روی پایتان بیندازید روی دست خود و دستگیره عصا قرار دهید



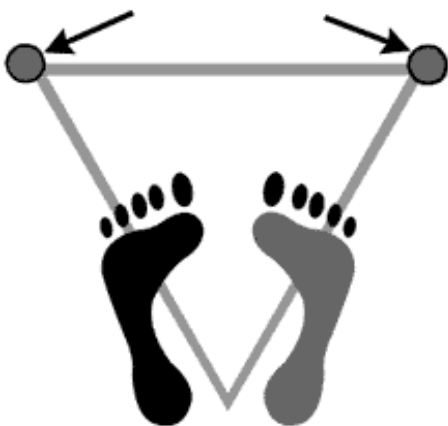
- برای راه رفتن با عصای زیر بغل باید تمام وزن خود را روی دسته آن بیندازید و به هیچ وجه وزن بدن خود را بر روی پد یا بالشتک بالایی آن وارد نکنید. انداختن وزن بر روی بالشتک بالایی موجب وارد شدن فشار به عروق و اعصابی میشود که از زیر بغل عبور میکنند و این فشار میتواند موجب فلج اعصاب آن

ناحیه شود. اگر این نکته را رعایت نکنید ممکن است بعد از مدتی دچار درد شانه، بیحسی و گزگز انگشتان دست شوید

- بالشتک های بالایی عصا باید کاملا نرم باشند. اگر نیستند روی آنها را با اسفنج یا فوم بپوشانید
- وقتی از عصا ها استفاده نمیکنید آنها را سر و ته بر روی زمین قرار دهید تا بر روی زمین سقوط نکنند. عصا بصورت سر رو ته بر روی زمین پایدارتر قرار میگیرد.

### حفظ تعادل با عصای زیر بغل

- کلید راه رفتن صحیح با عصای زیر بغل حفظ تعادل است. در حین راه رفتن باید سر را مستقیم به بالا بگیرید، شانه ها را به عقب و لگن را به جلو بدهید. در حین راه رفتن با عصا به جلو نگاه کنید نه به پایین



محل قرار گرفتن نوک عصاها بر روی زمین نسبت به کف پاها با پیکان نشان داده شده است

- در حالت ایستادن همیشه نوک عصاها را طوری بر روی زمین قرار دهید که فاصله آنها از هم کمی از عرض بدن شما بیشتر باشد
- به سطحی که روی آن راه میروید توجه کنید. در زمین های ناهموار، یخزده، برفی، پوشیده با برگ های خیس و یا زمین های لیز و لغزنده باید با دقت و احتیاط بیشتری راه بروید



- وقتی نوک لاستیکی بر روی عصا قرار دارد میتوان با اطمینان و البته احتیاط بر روی زمین های سیمانی یا آسفالت بیرون از خانه حتی اگر خیس باشند حرکت کرد ولی وقتی به فضای درونی ساختمان وارد میشوید باید نوک لاستیکی خیس شده را خشک کنید. نوک خیس عصا میتواند بر روی کف پوش های داخلی ساختمان به راحتی لیز بخورد

- اگر گیج یا خواب آلود هستید با عصا راه نروید

- کفش با اندازه مناسب و پاشنه کوتاه بپوشید

- تا وقتی به راه رفتن با عصا عادت نکرده اید سعی کنید یک نفر برای کمک نزدیک شما باشد

- هر چند وقت یکی بار عصا را بازدید کنید تا مطمئن شوید اتصالات آن محکم است

- از راه رفتن در مکان های شلوغ پرهیز کنید

- مراقب حیوانات و بچه های کوچک باشید. حرکات آنها معمولا غیر قابل پیش بینی است

- در حین راه رفتن بجز عصا چیز دیگری را در دست نگیرید. اگر چیزی به همراه دارید از کوله پشتی استفاده کنید

### راه رفتن با عصای زیر بغل چگونه است

برای استفاده از عصای زیر بغل باید بدانیم که چگونه با آنها راه برویم، چگونه با آنها بر روی صندلی بنشینیم و بلند شویم و چگونه با آنها از پله بالا و پایین برویم. توجه داشته باشید که منظور از پای مشکل دار همان پایی است که ضعیف تر است، درد دارد، آسیب دیده و یا تحت عمل جراحی قرار گرفته است

### راه رفتن با عصای زیر بغل بدون گذاشتن پای آسیب دیده بر روی زمین

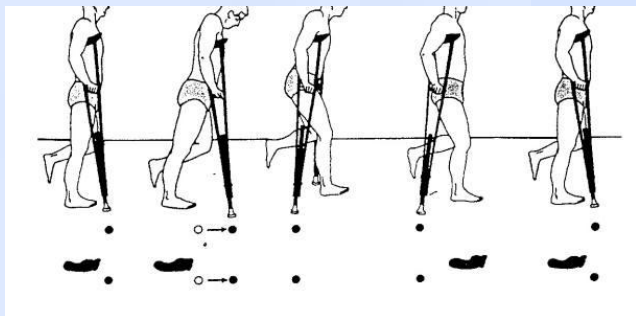
با دو عصای زیر بغل میتوان به نحوی راه رفت که یک پا همیشه بالا نگه داشته شده و بر روی زمین قرار نگیرد. برای این کار باید از دست ها کمک گرفت و به این منظور باید دست های قوی داشت.



- شروع راه رفتن با دو عصا باید از وضعیت مثلث باشد به این معنی که یک پای سالم بر روی زمین قرار گرفته و دو عصا در کمی جلوتر از پا و حدود ۱۰ سانتیمتر بیرون پاها بر روی زمین گذاشته شوند

- پد یا بالشتک بالایی عصا را باید بین بازو و تته قرار داده و با فشار بازو به داخل آن را بین بازو و تته محکم کرد. با دو دست محکم دسته عصاها گرفته میشوند بطوریکه شست ها در طرف داخل و انگشتان دیگر در طرف خارج دسته عصا باشند

- برای شروع راه رفتن نوک دو عصا را با هم از روی زمین برداشته و مجددا در کمی جلوتر بر روی زمین قرار میدهیم
- با هر دوست دسته عصاها را به پایین فشار داده و هر دو آرنج را صاف میکنیم. وزن خود را بر روی هر دو دسته عصا بیندازید نه بر روی بالشتک بالایی آن. سپس به آرامی تنه خود را به سمت جلو میدهیم
- پای سالم را از زمین برداشته و آن را در بین نوک دو عصا بر روی زمین قرار میدهیم. وقتی در راه رفتن با عصا تبحر پیدا کردید میتوانید در این مرحله بجای اینکه پای سالم را بین دو عصا بر روی زمین بگذارید آن را کمی جلوتر بر روی زمین قرار دهید. در حالت اول با هر قدم شما خود را به عصا میرسائید و در حالت دوم از عصاها عبور میکنید.
- حالا شما یک قدم به جلو برداشته اید. قدم های بعدی را هم به همین طریق بردارید



## راه رفتن با عصای زیر بغل با گذاشتن پای آسیب دیده بر روی زمین

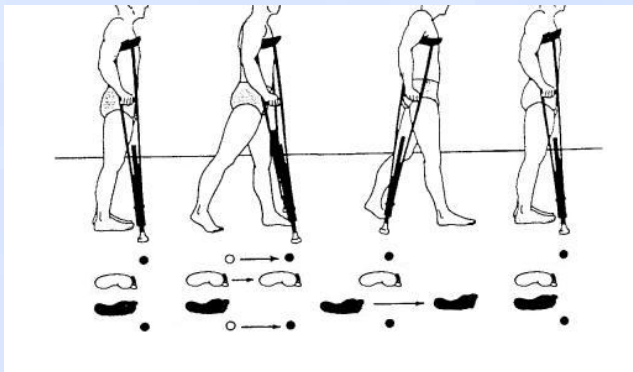
گاهی اوقات پزشک معالج اجازه میدهد که پای آسیب دیده را کمی بر روی زمین فشار دهیم. در این حال برای راه رفتن باید از راه رفتن سه نقطه ای استفاده کنیم بدین صورت که

- در حالی که سر پا ایستاده ایم نوک هر دو عصا را همراه با پای آسیب دیده به اندازه یک قدم به جلو میگذاریم. در این حال پای آسیب دیده باید در بین دو نوک عصا باشد. (این مرحله را میتوان بصورت دو قسمتی انجام داد. به این صورت که ابتدا نوک هر دو عصا را با هم کمی جلوتر بر روی زمین میگذاریم و سپس در مرحله بعد پای مشکل دار را بین آن دو قرار میدهیم)

- با هر دو دست دسته عصا ها را به سمت پایین فشار داده و آرنج ها را صاف میکنیم و در همان حال تنه خود را به سمت جلو متمایل میکنیم

- پای سالم را از زمین بلند کرده و در حالیکه کمی از وزن را بر روی پای آسیب دیده انداخته ایم پای سالم را در کنار پای آسیب دیده و یا کمی جلوتر از آن قرار میدهیم. میزان وزنی که باید بر روی پای مشکل دار وارد شود را پزشک تعیین میکند

- اکنون شما یک قدم به جلو برداشته اید. قدم های بعدی را هم به همین صورت تکرار کنید



در تصویر بالا پای مشکل دار به رنگ روشن است

## نشستن بر روی صندلی با کمک عصای زیر بغل

- برای نشستن بهتر است از صندلی استفاده کنید که دسته داشته باشد
- ابتدا مطمئن شوید که صندلی پایدار است
- به صندلی نزدیک شوید و طوری بچرخید که پشت ساق های شما لبه جلویی صندلی را لمس کند
- هر دو عصا را به دست مشکل دار بدهید. آنها را از دسته بگیرید
- با دست دیگر خود دسته یا لبه پشتی صندلی را بگیرید
- پای آسیب دیده را به سمت جلو آورده و به آرامی زانوی پای سالم را که بر روی زمین است خم کنید تا تنه شما پایین بیاید
- بر روی صندلی بنشینید
- اگر صندلی دسته ندارد میتوانید در همان حال که عصاها را با دو دست خود گرفته اید پای آسیب دیده را به سمت جلو آورده و به آرامی پای سالم را که بر روی زمین است خم کنید تا تنه شما پایین بیاید و سپس بر روی صندلی بنشینید



## بلند شدن از روی صندلی با کمک عصای زیر بغل

- نشیمنگاه خود را به لبه جلویی صندلی بیاورید. البته قبل از آن مطمئن شوید که صندلی پایدار بوده و به سمت جلو نمیچرخد
- به سمت جلو خم شوید
- هر دو عصا را با دست طرف آسیب دیده بگیرید و سپس دسته صندلی را با دست دیگر بگیرید
- پای سالم را بر روی زمین قرار داده و بر روی آن بلند شوید
- یک عصا را به دست دیگر بدهید تا هر دست یک عصا داشته باشد
- به سمت جلو حرکت کنید



### استفاده از پله با عصای زیر بغل

برای بالا و پایین رفتن از پله قانون اصلی این است که برای بالا رفتن از پله اول باید پای سالم و پس از آن پای مشکل دار را بالا برد. برای پایین آمدن از پله اول باید پای مشکل دار و پس از آن پای سالم را پایین آورد. پس در بالا رفتن اول پای قویتر و در پایین آمدن اول پای ضعیف تر

### بالا رفتن از پله بدون حفاظ کناری



- در جلو پله قرار بگیرید

- با هر دو دست محکم دسته های عصا را به پایین فشار داده و پای سالم را از روی زمین بلند کنید. تنه خود را کمی به جلو خم کرده و پای سالم را بر روی اولین پله قرار دهید

- اکنون زانوی پای سالم را که در حالت خم شده است صاف و مستقیم کنید و هر دو عصا را همراه با پای آسیب دیده به بالا بیاورید. نوک هر دو عصا را بر روی پله ای که بر روی آن قرار دارید بگذارید

- شما اکنون بر روی پله اول ایستاده اید. هر پله را به همین صورت بالا بروید



## بالا رفتن از پله با حفاظ کناری

- در جلوی پله قرار بگیرید
- هر دو عصا را به دستی که از کناره یا حفاظ پله دورتر است بدهید و یا یکی از آنها را به همراهمتان بدهید
- با دستی که به حفاظ پله نزدیک تر است آن را بگیرید. اکنون یک دست شما بر روی حفاظ پله است و با دست دیگر عصا را گرفته و نوک آن را بر روی زمین قرار داده اید
- با یک دست حفاظ پله و با دست دیگر عصا را به سمت پایین فشار داده و پای سالم خود را از روی زمین بلند کنید
- تنه خود را کمی به جلو متمایل کرده و پای سالم خود را بر روی پله بالایی قرار دهید
- اکنون زانوی پای سالم را که در حالت خم شده است صاف و مستقیم کنید و عصا را همراه با پای آسیب دیده به بالا بیاورید
- شما اکنون بر روی پله اول ایستاده اید. هر پله را به همین صورت بالا بروید



پایین آمدن از پله بدون حفاظ کناری



پایین آمدن با عصای زیر بغل از پله ای که حفاظ ندارد قدری خطرناک و البته ترسناک است. این کار را فقط باید وقتی انجام دهید که توانسته باشید مراحل قبل را به راحتی انجام دهید. در حین پایین آمدن از پله بدون حفاظ در ابتدا حتما یک همراه داشته باشید تا به حفظ تعادل شما کمک کند.

- به سمت پایین پله قرار بگیرید
- زانوی طرف سالم را کمی خم کنید
- در حالیکه بر روی پای سالم قرار گرفته اید هر دو عصا را از زمین بلند کرده، تنه خود را کمی به سمت جلو متمایل کرده و نوک هر دو عصا را همراه با پای مشکل دار بر روی پله پایین قرار دهید (اگر پزشک به شما اجازه وزن گذاشتن روی پای ضعیف را نداده است آن پا را فقط پایین بیاورید ولی روی زمین قرار ندهید)
- در حالیکه وزن خود را کاملا بر روی هر دو دسته عصاها انداخته اید پای سالم را از زمین بلند کرده و بر روی پله پایینی قرار دهید.
- اکنون شما بر روی پله پایینی قرار گرفته اید. هر پله را به همین صورت پایین تر بروید

پایین آمدن از پله با حفاظ کناری

- در جلوی پله و به سمت پایین پله قرار بگیرید
- هر دو عصا را به دستی که از کناره یا حفاظ پله دورتر است بدهید و یا یکی از آنها را به همراهمتان بدهید
- با دستی که به حفاظ پله نزدیک تر است آن را بگیرید. اکنون یک دست شما بر روی حفاظ پله است و با دست دیگر عصا را گرفته و نوک آن را بر روی زمین قرار داده اید
- زانوی طرف سالم را کمی خم کنید و کمی به جلو خم شوید
- با یک دست حفاظ پله را در کمی پایین تر بگیرید و آن را به پایین فشار دهید. عصا و پای مشکل دار را با هم بر روی پله پایینی قرار دهید (اگر پزشک به شما اجازه وزن گذاشتن روی پای ضعیف را نداده است آن پا را فقط پایین بیاورید ولی روی زمین قرار ندهید)
- با یک دست حفاظ پله را به پایین فشار دهید و با دست دیگر عصا را بر روی پله پایینی فشار دهید
- پای سالم را برداشته و بر روی پله پایینی قرار دهید. شما اکنون بر روی پله پایینی ایستاده اید. هر پله را به همین صورت پایین بروید



### چطور از عصای دستی یا مچی استفاده کنیم

وقتی که برای راه رفتن به کمی کمک نیازمندیم عصا میتواند یک انتخاب خوب باشد. عصا سبک است، به آسانی حمل میشود و استفاده از آن آسان است. عصا میتواند فشار وزن را تا حدودی از روی اندام تحتانی آسیب دیده یا ضعیف شده بردارد.

وقتی نیازمند آن هستیم که یک پا را اصلا بر روی زمین قرار ندهیم عصا انتخاب خوبی نیست. این وسیله فقط وقتی کاربرد دارد که پزشک اجازه داده باشد هر دو پا را بر روی زمین بگذاریم و فقط برای کمک به یک پا و کم کردن فشار بر آن از عصا استفاده کنیم. وقتی یک پا به هر علتی درد دارد و یا ضعیف شده است و یا تعادل در ایستادن کم شده است با رعایت شرایط ذکر شده میتوان از عصا استفاده کرد.



## اندازه بودن عصا

اولین قدم در استفاده از عصا اندازه بودن آن است. برای این کار باید کفشی را که بطور معمول میپوشیم به پا کرده و راست و مستقیم بایستیم و دسته عصا را بگیریم. در این حال باید مچ دست در کنار مفصل ران بوده و مفصل آرنج حدود ۳۰-۱۵ درجه خم باشد.

## اصول ایمنی در استفاده از عصا

پایداری عصا نسبت به دیگر وسایل کمکی کمتر است. به همین علت باید در راه رفتن با آن مراقبت های ویژه ای را به عمل آورد

- در حین راه رفتن با عصا باید مراقب زمین های خیس بخصوص آنها که سطح صافی دارند بود. این سطوح معمولاً لغزنده هستند. اگر مجبور به استفاده از این سطوح هستید باید قدم های کوتاه تری بردارید و نوک عصا را خیلی دور از خود بر روی زمین قرار ندهید
- مراقب شکاف های احتمالی روی زمین باشید. نوک عصا ممکن است در این شکاف ها گیر کند
- از مکان های شلوغ برای رفت و آمد استفاده نکنید. استفاده از عصا نیاز به فضای بیشتری دازد
- وقتی خسته هستید حتما استراحت کنید
- اجزاء مختلف عصا را بطور مرتب کنترل کنید تا دچار آسیب نشده باشند

## چگونه با عصا راه برویم

وقتی از عصا استفاده میکنیم همیشه یک پای مشکل دار و یک پای سالم وجود دارد. برای راه رفتن با عصا باید آن را به دستی بدهیم که در طرف پای سالم است. همیشه نوک عصا را باید کمی در خارج پای سالم بر روی زمین قرار داد.

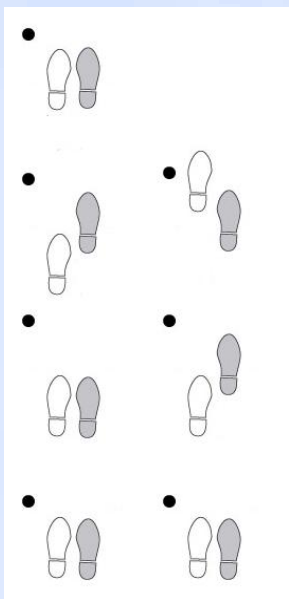
دو نوع راه رفتن با عصا وجود دارد که در زیر توضیح داده میشود

- ابتدا نوک عصا را از روی زمین بلند کرده و کمی جلوتر میگذاریم. سپس پای بیمار را یک قدم به جلو میگذاریم. سپس پای سالم را در کنار آنها قرار میدهیم. البته این روش راه رفتن کمی کند است و همچنین به علت اینکه در بعضی حالات هر دو پا و عصا در یک امتداد هستند راه رفتن ممکن است کمی ناپایدار باشد

- عصا و پای مشکل دار را با هم یک قدم به سمت جلو میگذاریم. سپس پای سالم را بلند کرده یا آن

را در کنار پای دیگر میگذاریم و یا آن را کمی جلوتر بر روی زمین قرار میدهیم. البته اگر پای سالم را قدری جلوتر بر روی زمین قرار دهیم راه رفتن سریعتر خواهد بود

در تصویر روبرو پای مشکل دار به رنگ تیره نشان داده شده است. روش اول در سمت چپ و روش دوم در سمت راست نشان داده شده است.

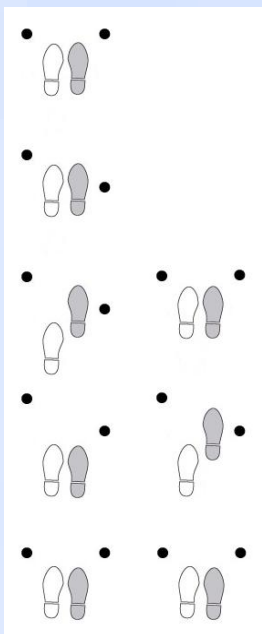


راه رفتن با دو عصا به راه های مختلفی امکان پذیر است

● در روش راه رفتن دو نقطه ای پای راست با عصای چپ جلو میروند و پای چپ با عصای راست. برای یاد گرفتن این روش و عادت کردن به آن نیاز به تمرین بیشتری هست .

● روش دوم که روش چهار نقطه ای است به راه رفتن معمولی شبیه تر بوده ولی راه رفتن با آن آهسته تر است. در این روش دو پا و دو عصا بصورت جداگانه حرکت میکنند. بطور مثال ابتدا عصای راست، سپس پای چپ، سپس عصای چپ، سپس پای راست. این روش هم برای انجام نیاز به تمرین دارد.

در تصویر روبرو پای مشکل دار به رنگ تیره نشان داده شده است. روش اول در سمت راست و روش دوم در سمت چپ نشان داده شده است.



## چگونه با کمک عصا از صندلی استفاده کنیم

بعد از اینکه بیمار توانست با کمک عصا به راحتی راه برود باید نشستن و بلند شدن از صندلی را یاد بگیرد. در زیر به این دو مطلب پرداخته میشود.

## برخاستن از روی صندلی با عصا



- نشیمن خود را در لبه جلویی صندلی قرار داده و پای سالم را تا آنجا که ممکن است بر روی زمین به عقب ببرید
- عصا را به دست سالم خود داده و آن را چسبیده به لبه جلویی صندلی بر روی زمین قرار دهید
- پای ضعیف تر را قدری جلو قرار دهید
- تنه خود را به جلو خم کنید. سر خود را پایین آورده به پای خود نگاه کنید. به عصا و پای سالم خود فشار آورده و بلند شوید. سر خود را بالا آورده و کمر را راست کنید
- کاملاً صاف شده و پای بیمار را کنار پای سالم قرار دهید



نشستن بر روی صندلی با عصا

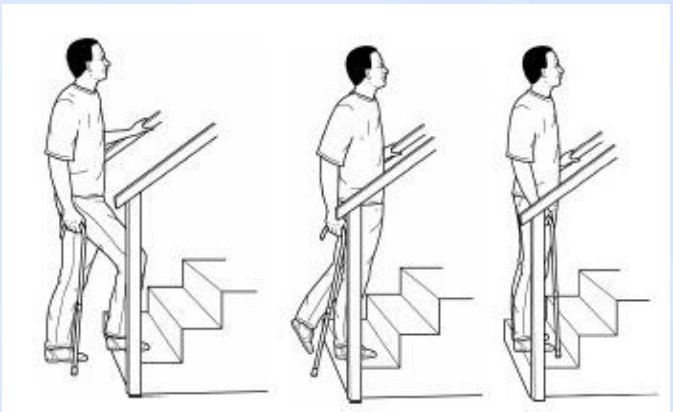
- پشت خود را به صندلی داده بطوریکه ساق های شما لبه جلویی صندلی را لمس کند
- پای ضعیف تر را قدری جلوتر قرار دهید
- با دست دیگر دسته صندلی را بگیرید
- در حالیکه وزن خود را روی پای سالم و عصا قرار داده اید به آرامی تنه خود را پایین آورده و روی صندلی بنشینید

### چگونه با کمک عصا از پله استفاده کنیم

بعد از اینکه بیمار توانست با کمک عصا به راحتی راه برود و از صندلی استفاده کند باید استفاده از پله را یاد بگیرد. در زیر به این دو مطلب پرداخته میشود.

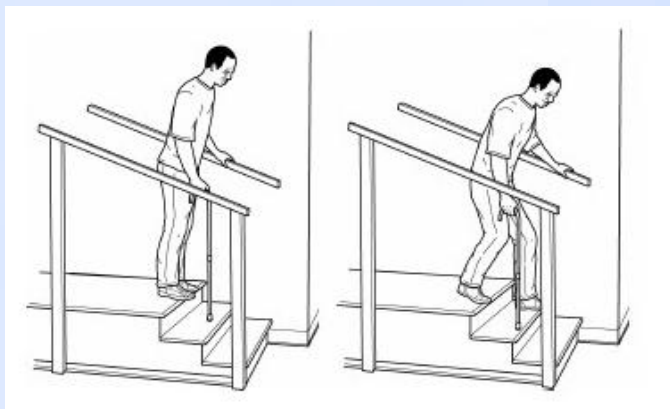
#### بالا رفتن از پله با حفاظ کناری

- با یک دست حفاظ کناری پله را گرفته و عصا را به دست دیگر میدهیم
- در حالیکه بر روی عصا فشار وارد میکنیم پای سالم را بلند کرده و بر روی پله بالایی قرار میدهیم در حالیکه با دستی که بر روی کناره پله است خود را کمی به بالا میکشیم
- زانوی پای سالم را مستقیم کرده و پای ضعیف را همراه با عصا بلند کرده و در کنار پای سالم قرار میدهیم



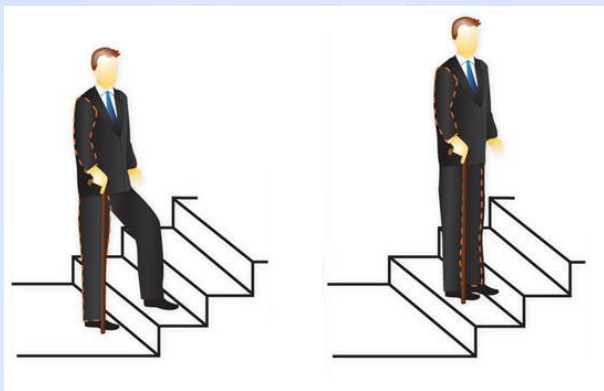
پایین رفتن از پله با حفاظ کناری

- کمی به سمت جلو خم میشویم
- پای ضعیف و عصا را با هم بر روی پله پایین قرار میدهیم و سپس پای سالم را در کنار آنها میگذاریم
- در حالیکه عصا را محکم بر زمین فشار میدهیم اول پای سالم را بر روی پله بالایی قرار میدهیم
- سپس پای ضعیف و عصا را با هم در کنار پای سالم قرار میدهیم



بالا رفتن از پله بدون حفاظ کناری

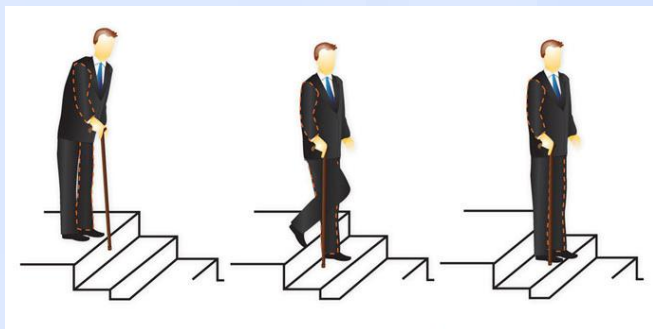
- اول پای ضعیف را به همراه عصا بر روی پله پایینی قرار می‌دهیم
- سپس در حالیکه عصا را محکم به زمین فشار می‌دهیم پای سالم را هم در کنار آنها می‌گذاریم



## پایین رفتن از پله بدون حفاظ کناری

- اول پای ضعیف را به همراه عصا بر روی پله پایینی قرار می‌دهیم
- سپس در حالیکه عصا را محکم به زمین فشار می‌دهیم پای سالم را هم در کنار آنها می‌گذاریم

همیشه در بالا و پایین رفتن از پله با عصا به خاطر داشته باشید که بالا رفتن ابتدا با پای سالم شروع میشود و پایین آمدن با پای بیمار آغاز میگردد. پس بالا رفتن با پای سالم و پایین آمدن با پای بیمار



## طرز نشستن بر روی صندلی اتومبیل چگونه است

یکی از مراقبت های حرکتی برای بیماران که در لگن یا اندام تحتانی خود دچار آسیب شده اند یا عمل جراحی انجام داده اند سوار شدن و پیاده شدن از اتومبیل است. در زیر مراحل آن توضیح داده میشود

- اگر بر روی صندلی عقب مینشینید ابتدا مطمئن شوید صندلی جلوی اتومبیل کاملاً به جلو کشیده شده است و اگر بر روی صندلی جلو مینشینید صندلی عقب را تا حد ممکن به عقب بکشید
- اگر پای راست شما مشکل دارد باید از طرف راست اتومبیل یعنی طرف سرنشین یا به اصطلاح شاگرد سوار آن شوید و اگر پای چپ مشکل دارد باید از طرف چپ اتومبیل یعنی طرف راننده سوار شوید. به عبارت دیگر سوار شدن بر اتومبیل مانند بالا رفتن از پله است و اول پای سالم وارد اتومبیل میشود
- در حالیکه در اتومبیل باز است تا آنجا که ممکن است به صندلی آن نزدیک شوید
- طوری بچرخید که پشت شما به طرف صندلی قرار گیرد و آنقدر به عقب بروید که پشت ساق های شما لبه صندلی اتومبیل را احساس کند
- اگر بر روی صندلی عقب مینشینید یک دست خود را بر پشتی صندلی جلو و دست دیگر را بر صندلی عقب قرار دهید. اگر بر روی صندلی جلو مینشینید یک دست خود را روی صندلی و دست دیگر را بر روی داشبورد قرار دهید. هیچ گاه برای حمایت و تکیه دادن، در اتومبیل را نگیرید



● در حالیکه پای مشکل دار خود را کمی جلوتر قرار داده اید پای سالم را کم کم خم کنید تا تنه شما پایین آمده و بر روی صندلی بنشینید

● با کمک پای سالم، خود را بر روی صندلی به عقب بکشید تا جایی که پای مشکل دار شما کاملاً بر روی صندلی قرار گیرد

● و یا وقتی هر دو زانوی شما بر روی صندلی قرار گرفت ابتدا کمی به عقب خم شوید و سپس با کمک هر دو دست خود ابتدا پای سالم و سپس پای مشکل دار را وارد اتومبیل کنید. دقت کنید که در همه حال باید ران ها در امتداد تنه باشند پس هر بار یک پا را با اندازه یک کف دست با داخل آورده و سپس پای دیگر را به همین اندازه به داخل میکشید و این کار را بطور متناوب تکرار میکنید





- اگر جراحی تعویض مفصل ران انجام داده اید و نشیمن صندلی شما آنقدر پایین است که در حال نشستن در آن زانوی شما بالاتر از لگن شما قرار میگیرد باید یک بالشت را بر روی صندلی قرار داده و بر روی آن بنشینید تا حدی که زانوی شما پایینتر از لگن قرار گیرد
- اگر نمیتوانید راست بنشینید از یک بالشت در پشت کمر خود استفاده کنید