

Как правильно пользоваться тростью или костылями.

Трости и костыли необходимы, если существует потребность в дополнительных средствах опоры, в период реабилитации, после травм и/или оперативного лечения.



Подбор подмышечных костылей

Между подмышечной впадиной и верхней опорой должно свободно помещаться 2-3 пальца. Для комфортной опоры на нижнюю перекладину нужно согнуть руку примерно на 30 градусов и сжать в кулак.



Подбор костылей под локоть - канадки

Во время примерки следует просунуть руку в манжету и поставить костыль на расстоянии 15 см от стопы. При этом локоть должен быть согнут под углом 15-20 градусов. Правильное положение манжеты - на расстоянии 5-10 см от самой острой точки локтя.



Подбор трости

Чтобы правильно подобрать трость по длине, нужно встать прямо, свободно опустить руку и слегка согнуть в локте (примерно на 15-20 градусов) - при этом рукоятка трости должна находиться на уровне линии изгиба запястья.



Подбор ходунков

При вытянутых вдоль тела руках верхняя часть устройства должна доходить до внутренних сгибов запястий.

Чтобы уменьшить нагрузку на лучезапястный сустав и комфортно передвигаться по неровной поверхности, приподнимите дальнюю раму ходунков на шаг регулировки выше, чем ближние опоры.

Как пользоваться тростью

Трость используется для перераспределения массы тела на предплечье или запястье. Рекомендуется в период реабилитации после лёгких травм и для восстановления равновесия.



На что обратить внимание при покупке изделия:

- Рукоять должна быть удобной, надёжной, не скользкой и оптимального размера (не слишком большая и не слишком маленькая). Некоторые трости предназначены для того, чтобы держать их пальцами или кистью, другие – для того, чтобы поддерживать предплечье.
- Ствол трости может быть цельным, телескопическим или складным; из углепластика, металла или дерева.
- Для обеспечения оптимальной устойчивости наконечник изделия чаще всего делают резиновым, иногда с устройством против скольжения (УПС). Существуют одноопорные, трёхопорные и четырёхопорные трости. Чем больше точек опоры, тем больший вес выдерживает трость.
- Для выбора оптимальной длины изделия необходимо встать прямо, вытянуть руки по швам, обувь снимать не следует. Верх трости должен касаться изгиба на внутренней стороне кисти. Трость является подходящей, если в положении стоя локоть находится под углом 15–20°.
- Длина изделия, как правило, равняется ½ роста человека в обуви.
- Трость должна обеспечивать поддержку в прямом положении тела. При слишком короткой трости придётся сгибаться, а при слишком длинной – наклоняться в сторону больной ноги.

В какой руке правильно держать трость:

- При необходимости в дополнительной опоре нужно держать трость со стороны здоровой ноги. Например, если в поддержке нуждается правая нога, следует держать трость в левой руке и наоборот.
- Для лучшего равновесия рабочую руку необходимо оставить свободной, а трость держать другой рукой.

Как ходить с тростью:

- сделать шаг больной ногой;
- перенести трость вперёд;
- распределить вес на трость и на больную ногу одновременно – таким образом, изделие примет большую часть веса тела и разгрузит ногу;
- при шаге здоровой ногой использовать трость не следует.

Как ходить с тростью по ступеням вверх или вниз:

- взяться за перила, если они есть, и переложить трость в свободную руку;
- сделать шаг на ступеньку здоровой ногой;
- поднять или опустить больную ногу туда же.

Как использовать трость при ходьбе по скользким поверхностям:

- Многие трости оснащены устройством против скольжения (УПС). Использование УПС обеспечивает устойчивость и предотвращает падение при ходьбе по влажным скользким поверхностям в теплое время года и в период гололедицы.

Как пользоваться костылями

Костыли - выбор для тех, кому необходим серьёзный уровень поддержки. Костыль максимально разгрузит больную ногу после операций на колене или стопе.



Подбор костыля по росту

- Подмышечные костыли необходимо подбирать таким образом, чтобы их верхняя часть была ниже подмышечной впадины ориентировочно на 2,5 см, а рукояти – находились на уровне бёдер.

Как ходить на костылях

- переместить костыли на землю на расстояние 30 см от тела;
- наклониться вперёд;
- сделать шаг будто на больную ногу, одновременно перенести вес на костыли и переместить ноги вперед между костылями;
- больную ногу следует держать в приподнятом положении, чтобы избежать излишнего давления на неё.

Как ходить на костылях по ступеням вверх или вниз

- соединить костыли вместе;
- взять костыли одной рукой так, чтобы они были параллельны полу;
- использовать перила в качестве опоры и прыгать вверх или вниз по ступеням на здоровой ноге.

Как садиться и вставать на костылях

- соединить костыли;
- взять их рукой со стороны здоровой ноги как длинную трость;
- медленно сесть или встать, опираясь для баланса на костыли.

Как использовать костыли при ходьбе по скользким поверхностям

- Некоторые модели костылей оборудованы устройством против скольжения (УПС). Использование УПС уменьшает риск падений и травм при ходьбе в холодное время года по обледенелым поверхностям и летом на влажной скользкой почве.

Никогда не опирайте свою массу, полностью или частично, на подмышки. Костыли вообще не должны касаться подмышек. Весь ваш вес должен опираться на ладони, руки и здоровую ногу.

А вы знаете, что:

- Резиновые наконечники тростей и костылей следует время от времени менять.
- Для сохранения равновесия лучше всего смотреть прямо перед собой, а не на опору.

Для поддержания средства опоры в рабочем виде нужно периодически проверять состояние рукоятей и наконечников.