

## ПОМОЩЬЮ ХОДУНКОВ.

### Советы по безопасности:

-Обувь не должна скользить, откажитесь от тапочек на войлоке и туфель с кожаной подошвой.

-С маршрутов движения уберите ковры с толстым ворсом, незакрепленные коврики; пол должен быть хорошо освещенным, чистым и сухим.

-При движении смотреть вперед, а не под ноги, сохранять правильное положение тела и осанку.

-Не подходите к поперечной перекладине ходунков слишком близко, так как это уменьшает площадь опоры и может привести к падению.

-Не использовать ходунки, если не уверены в их исправности.

-Нельзя переносить вес тела на одну сторону, так как они могут опрокинуться.

-Никогда не пытайтесь подниматься или спускаться с ними по лестнице или эскалатору.

-Регулярно проверяйте прочность сочленений складных ходунков, а также состояние резиновых наконечников на предмет износа и трещин, при необходимости - производите замену.

### **Передвижение осуществляется в такой последовательности:**

-Ходунки приподнять и перенести вперед на расстояние одного шага.

-Убедившись, что все ножки стоят прочно и не шатаются, перенести вес тела на рукоятки и сделать небольшой шагок внутрь рамы.

-Шагают сначала поврежденной ногой, наступив на пятку и затем плавно опуская всю стопу.

-После этого делают шаг здоровой ногой.

-Ходунки слишком далеко от себя ставить не следует, так как это может



**ПОДГОТОВИЛИ  
ОГБУ «УСЗСОН по Заларинскому району»**

### График работы:

Понедельник — Четверг с 9.00 до 18.00  
Пятница с 9.00 до 13.00, с 14.00 обработка документов  
Обед с 13.00 до 14.00

р.п. Залари, ул. Ленина, д. 101Г  
(кабинет № 3)

Телефон: 8(3952)2-13-90  
Электронная почта: soczashitzalari@mail.ru  
Эл. почта: kcsn2019@bk.ru

Заларинскому району»

**ХОДУНКИ (ШАГИ)  
это медицинское  
приспособление, опираясь  
на которое больной человек  
может передвигаться пешком  
на небольшие расстояния.**

**В качестве ортопедического  
инструмента являются  
эффективным и надежным  
средством для создания  
устойчивой и прочной  
дополнительной опоры**



### **Как правильно отрегулировать ходунки по высоте:**

Встаньте внутрь ходунков и свободно опустите руки вниз. При этом рукоятка должна находиться на уровне запястья. Отрегулируйте высоту так, чтобы рукоятки находились на уровне запястий. При регулировке ходунков по высоте вы должны быть в привычной обуви.

### **Как правильно ходить с ходунками:**

Ходунки нужно поднять и перенести вперед на расстояние одного шага. Убедитесь, что все ножки прочно стоят на полу и не шатаются. Перенесите вес тела на рукоятки и шагните внутрь рамы. Если одна нога повреждена, сначала шагните именно ей. После этого, крепко держась за рукоятки, шагните здоровой ногой.

### **Как сесть в кресло с ходунками:**

Повернитесь к креслу спиной и подойдите к нему максимально близко. Если одна нога травмирована, следует поставить ее впереди перед собой. Крепко сжимая рукоятку, перенесите весь вес тела на здоровую ногу. Затем ухватитесь за подлокотник кресла сначала одной рукой, потом второй и медленно сядьте в кресло.

### **Как встать с кресла с ходунками:**

Расположите ходунки прямо перед собой и подвиньтесь к краю сиденья. Ухватитесь за подлокотники кресла обеими руками и приподнимитесь. В положении полустоя крепко возьмитесь за рукоятки ходунков, выпрямитесь и сделайте небольшой шаг внутрь рамы.

Так называемые «классические» ходунки — это две рамки, неподвижно скрепленные между собой поперечно расположенной трубкой. Чтобы двигаться при помощи ходунков такого типа, больной должен слегка их приподнять и продвинуть перед собой насколько, насколько получится, после чего, продолжая держаться руками за ходунки, сделать шаг вперед.

Использование ходунков для взрослых показано физически ослабленным и пожилым людям, которые при ходьбе нуждаются в дополнительной опоре. Применяются ходунки также и в реабилитационном периоде после операции или травмы, когда, для нормализации физиологических процессов в организме, пациенту нужно как можно больше находиться в вертикальном положении и осваивать самостоятельное передвижение.

Использование ходунков способствует значительному снижению нагрузки на нижние конечности и улучшению координации движений. Из-за высокого уровня устойчивости за счет широкой опорной базы, ходунки имеют преимущество перед другими опорными средствами реабилитации, так как с ними пациентам легче преодолеть психологический барьер, связанный с боязнью первого шага и страхом падения.

### **Уход за ходунками**

Следите за степенью износа наконечников ножек ходунков. При износе наконечников алюминиевые ножки начнут царапать пол, могут быть повреждены, если натолкнутся на твердое препятствие.

Алюминиевую конструкцию мойте простыми моющими средствами без использования агрессивных компонентов.

**Ходунки** — это не «вселенский» позор.

как многие почему-то думают, а реальная проблема заключается в том, что люди, которые используют ходунки, часто делают это неправильно. Они не знают, как их правильно использовать, и поэтому они не получают нужной помощи. Иногда ходунки могут даже навредить, если их использовать неправильно. Например, если человек будет использовать ходунки, не держа их правильно, он может получить травму. Поэтому важно знать, как правильно использовать ходунки, и следовать рекомендациям врача.

Использование ходунков для взрослых показано физически ослабленным и пожилым людям, которые при ходьбе нуждаются в дополнительной опоре. Применяются ходунки также и в реабилитационном периоде после операции или травмы, когда, для нормализации физиологических процессов в организме, пациенту нужно как можно больше находиться в вертикальном положении и осваивать самостоятельное передвижение.

Использование ходунков способствует значительному снижению нагрузки на нижние конечности и улучшению координации движений. Из-за высокого уровня устойчивости за счет широкой опорной базы, ходунки имеют преимущество перед другими опорными средствами реабилитации, так как с ними пациентам легче преодолеть психологический барьер, связанный с боязнью первого шага и страхом падения.

### **Уход за ходунками**

Следите за степенью износа наконечников ножек ходунков. При износе наконечников алюминиевые ножки начнут царапать пол, могут быть повреждены, если натолкнутся на твердое препятствие.

Алюминиевую конструкцию мойте