

Советы по безопасности:

- * для зимнего времени лучше приобрести насадки шипами или костыли со встроенным выдвижным шипом.
- * регулируемые модели – постоянно проверять на качество фиксации.
- * если удерживать равновесие трудно, то костыли (подмышечные модели) нужно прижимать ближе к груди.
- * нужно регулярно осматривать наконечники. Если они сотрутся, то можно поскользнуться и упасть.
- * чтобы не упасть на скользкой поверхности, идти нужно мелкими шагами.
- * модели с несколькими точками опоры позволяют лучше держать равновесие, оптимальны для пожилых людей.
- * если больному трудно удерживать равновесие, рекомендованы костыли с пирамидальным наконечником – они более устойчивы;
- * подмышечные опоры должны быть анатомичными или мягкими;

Полезные советы:

- высота перекладин должна регулироваться;
- вес приспособления – около 1,5 кг, для пациентов с лишним весом подходят усиленные модели, выдерживающие до 220 кг, однако они весят до 4 кг, что приводит к быстрой утомляемости, поэтому слишком тучным людям рекомендованы ходунки;
- деревянные и легкосплавные конструкции предназначены для людей со средним телосложением (вес до 120 кг);
- при необходимости часто куда-то ездить лучше выбрать разборную модель.

Советы по подбору и использованию подмышечных костылей

Выбирайте костыли по своему росту.

-Учитывайте высоту от наконечника до подмышечного упора и расположение перекладины для кисти.

-Наденьте привычную, удобную обувь, обопритесь на здоровую ногу, встаньте прямо. Расслабьте плечи и опустите руки;

-Поставьте костыль вдоль тела и уприте в пол на расстоянии 15-20 см в сторону от стопы;

-Проверьте валик, он должен быть на расстоянии 4 см ниже подмышки;

-Проверьте высоту рукоятки. Рукоятка костыля должна находиться параллельно запястью; а если опереться на ручку, имитируя, как будете держаться при ходьбе, то рука должна быть согнута в локте под углом 25-30 градусов.

-Настроив один костыль, то же нужно провести со вторым.

-Походите немного на костылях для оценки правильности подбора: чтобы оценить давление подмышками. Если чувствуется неудобство и боль в плечах, то костыль длинноват, а если чувствуется, что плечи расслаблены, но от большого давления устают руки, значит костыль короткий.

Если больной не может стоять без опоры, то для него костыли выбирают так: рост минус 40 см. При использовании костыли нужно будет еще подогнать.

ПОДГОТОВЛЕНО

ОГБУ «УСЗСОН по Заларинскому муниципальному округу»

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. Дзержинского, д. 54А,
кабинет № 3**

Телефон: 8(3952)2-12-18

Электронная почта: soczashitzalari@mail.ru

**ОГБУ «УСЗСОН по Заларинскому
муниципальному округу»**

**Подмышечные костыли
предназначены для переноса
веса тела
с ног на руки и плечевой пояс.
Они помогают перенести вес тела
на руки и полностью разгружают
поврежденную ногу, позволяя ходить,
не опираясь на нее.**

**Подмышечные костыли
позволяют удерживать баланс.
Обеспечивают легкость
передвижения.
Дают возможность отдохнуть
во время ходьбы, «повиснув»
на подмышках
и расслабив руки.**



Контактный телефон 8(39552) 2-12-18

Как научиться ходить на костылях?

Вес тела старайтесь переносить на руки, а не на подмышечные впадины (иначе их можно повредить).

Если повреждены обе ноги: При ходьбе сначала вперед ставится один костыль, затем нога, которая к нему ближе. Потом – второй и вторая конечность. Этот обеспечивает хорошую устойчивость, но низкую скорость. Можно ходить с опорой на две точки – это повысит скорость: одновременно вперед ставится правый костыль и левая нога, затем – левый и правая нога.

Если повреждена одна нога: Спину и голову нужно держать прямо, не наклоняться вперед. Во время ходьбы костыли следует переставлять одновременно примерно на 30 см вперед (но не ближе 10 см от ног) и чуть в стороны. Затем вес переносится на руки, тело перемещается вперед. Вставать нужно на пятку, костыли при этом находятся позади. После этого – опереться на здоровую конечность и поставить костыли вперед.

Как правильно садиться? Подойти к сиденью как можно ближе, повернуться к нему спиной. Костыли поставить к больной ноге, опереться на них и на здоровую конечность и сесть.

Подъем по лестнице: Костыли взять в одну руку, второй – держаться за поручень. При подъеме: поставить костыли на ступеньку, на которой стоите, удерживаясь рукой за перила. Затем, распределив вес тела между костылями и опорной рукой равномерно, поставить здоровую конечность на ступень выше, выпрямить ее, передвинуть костыли.

Спуск по лестнице: Костыли поставить на ступеньку ниже, вслед за ними перенести поврежденную ногу, затем – здоровую.

При ходьбе на подмышечных моделях следует придерживаться таких правил:

- * Всегда располагайте костыли со стороны поврежденной конечности. Так вам будет легче подняться с кровати или стула.
- * Берите один костыль сначала в руку, противоположную больной ноге. Привстав и опершись на здоровую ногу, берите другой — в другую руку.
- * При ходьбе нужно ставить вертикально, но, чтобы они не терлись о бока тела. Если они будут растопырены, передвигаться будет труднее, как бы качаясь, к тому же, опоры могут вообще разойтись в стороны, и при этом придется ставить на больную ногу, а можно и упасть.
- * Передвигаясь, опершись на костыли вы идёте только одной ногой, вес тела постоянно давит только на нее. Чем шире шаг, тем больше усилий на здоровую ногу. Поэтому, чтоб уменьшить нагрузку на ногу, делайте небольшие шаги. Переставляйте костыли на длину шага.
- * Как ходить на костылях на поворотах? Перед поворотами останавливайтесь. Это поможет вам сделать следующий шаг правильно, и при этом вы сможете лучше рассмотреть дорогу. После поворота она может оказаться совсем иной, куда вам, возможно, идти вовсе не стоит. При ходьбе поворачивайте всегда по большому радиусу. Круговые повороты допустимы только на месте. При повороте следите за больной ногой, поворачивайте ее относительно измененного направления ходьбы. Также обращайте внимание на опору со стороны здоровой ноги, чтобы ее не поставить на ступеньку.
- * При ходьбе держите голову вертикально, так вы можете видеть дорогу одновременно и впереди и перед ногами. Спину не сгибайте, соблюдайте осанку, так у вас не будет болеть спина и поясница после длительной ходьбы.

* Для ношения или переноса вещей используйте рюкзак. Сумка не подойдет, но, если другого выхода нет, держите ее в руке со стороны здоровой ноги, не вешайте ее ручки на плечо.

* На крутом подъеме, не оставляйте их опоры позади себя. Сзади тела должна быть здоровая нога. Каждый раз подтягивайте ее на полшага, оставляя ее постоянно позади себя.

Если у вас еще никогда не было опыта ходьбы, а теперь вы на них встали впервые, тогда вам стоит освоить технику «челночного» вида ходьбы.

Вот 4 последовательности как научиться ходить на костылях:

- * Переставлять обе опоры надо одновременно по длине шага.
- * Затем больной ногой двигаем вперед.
- * Вес тела переносим на подмышки.
- * Переставляем здоровую ногу до линии опор (не далее).
- * Распределяйте ваш вес так, чтобы он был равным и на подмышки, и на кисти рук, или поочередно изменяйте нагрузки.

Если довести эту последовательность до автоматизма, то при хождении в дальнейшем вы даже можете забыть, что вы на костылях.

