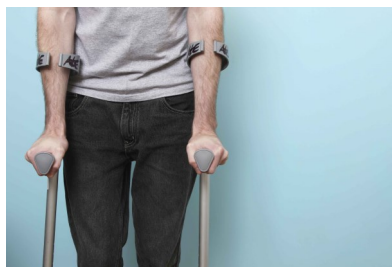


Советы по безопасности:

- * не смотрите себе под ноги при ходьбе, не опускайте голову вниз, держите ее прямо и смотрите, куда вы идете, часто проверяйте устойчивость положения;
- * не идите слишком быстро;
- * уберите коврики и предметы на полу там, где вы ходите в доме, чтобы не поскользнуться и не упасть;
- * регулярно очищайте концы костылей от грязи и камней, также проверяйте их на предмет износа;
- * помните о том, что на ковровом покрытии вам нужно выше поднимать костыли и больную ногу.



ОГБУ «УСЗСОН по Заларинскому
муниципальному округу»



р.п. Залари, ул. Дзержинского, д. 54А
кабинет № 3

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

Телефон: 8(3952)2-12-18
Электронная почта:
soczashitzalari@mail.ru

ОГБУ «УСЗСОН по Заларинскому
муниципальному округу»

СОВЕТЫ по подбору и использованию локтевых костылей

После завершения первого этапа реабилитации, когда больному разрешено давать минимальную нагрузку на поврежденную конечность, он может перейти на *подлокотные костыли*, которые также называются *канадкой*.



Контактный телефон 8(39552) 2-12-18

Правила подбора локтевых костылей:

Во время примерки следует занять вертикальное положение, просунуть руку в манжету и поставить костыль на расстоянии 15-20 см от стопы. При этом локоть должен быть согнут под углом 15-20 градусов. Расположить костыль параллельно ноге. Пациент стоит прямо, согнув руки в локте на 15-20 градусов и продев их в манжеты.

В этом положении обхватывающий предплечье подлокотник:

-при росте пациента 150 см и меньше должен находиться на расстоянии от локтя – на 4,5–5 см.

-при росте пациента 170 см должен находиться на расстоянии от локтя на 5–7 см;

-при росте 182 см и больше должен находиться на расстоянии от локтя – на 10 см;

Как правильно держать

ЛОКТЕВЫЕ КОСТЫЛИ

- * подручник костыля (то есть опора для кисти руки) должен быть направлен свободным концом вперед;
- * манжета костыля должна охватывать предплечье сзади, несколько ниже локтевого сустава соответственно согнутой руки;
- * спина стоящего на костылях должна быть по возможности прямой.



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

Как правильно ходить на костылях.

! На всех этапах обучения необходима подстраховка !

Если человек стоит на здоровой ноге, держась одной рукой за опору, например, прямоугольный стол, другой - за костыль:

- * выставляет костыль вперед на длину шага;
- * переносит на костыль тяжесть своего тела;
- * переносит здоровую ногу на длину шага;
- * повторяя все это снова и снова, двигается вдоль стола;
- * доходит до конца стола, поворачивается, меняет костыль и опору местами и тем же способом двигается обратно.

Если человек стоит на здоровой ноге, в обеих руках – костыли:

- * выносит один костыль вперед на длину шага;
- * выносит вперед на длину шага другой костыль;
- * переносит на костыли свой вес;
- * переносит на длину шага здоровую ногу;
- * повторяет все это снова и снова.

Когда человек стоит с двумя костылями, они должны быть разведены немного в сторону - это придает человеку большую устойчивость.