

Советы по безопасности:

- прежде чем впервые выходить с дополнительной опорой на улицу, нужно практиковаться в передвижениях дома;
- перед каждым выходом приспособление проверяется на повреждения. Тростью с дефектами лучше не пользоваться;
- при выборе телескопической трости нужно регулярно проверять состояние замка или резьбы. Во время движения уровень должен быть прочно зафиксирован;
- подбирая вспомогательное средство, необходимо уточнить допустимую нагрузку. Она должна соответствовать весу пациента;
- при передвижении опору ставить вертикально и не очень далеко от тела;
- не следует навешивать на трость пакеты и другие утяжелители;
- для зимы нужна трость, оборудованная противоскользящим механизмом;
- необходима особая внимательность и осторожность при ходьбе по незакрепленным коврам и кафелю;
- при падении лучше отвести трость немного в сторону, чтобы не травмироваться, наткнувшись на нее;
- носить удобную обувь, с фиксированной пяткой, нескользящей подошвой и без шнурков, а одежду подбирать строго по размеру, так как в широкой и длинной одежде можно запутаться и упасть, а узкая одежда стесняет движения.
- создать безопасную обстановку в доме (полы чистые и сухие, с закрепленными коврами, без посторонних предметов, о которых можно споткнуться и упасть; ночное освещение и т.п.)

Ходьба по лестнице

!Рука, придерживаясь за перила, должна страховать человека!

Чтобы подниматься с тростью по ступенькам, держитесь рукой за перила (при наличии), переложив трость в другую руку. Сделайте первый шаг здоровой ногой, а затем поднимите больную ногу на ту же ступеньку. Повторяйте снова.

Чтобы спуститься по ступенькам вниз, держитесь рукой за перила (при наличии), переложив трость в другую руку. Сделайте первый шаг больной ногой и тростью одновременно, а затем опустите на ступеньку больную ногу. Повторяйте снова.

Для простоты запоминания доступна эффективное правило — «Вверх здоровой ногой, вниз — больной».

Соблюдая несложные правила по уходу и использованию трости, вы получите верного помощника, который обезопасит передвижение и сделает его менее болезненным.

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»

СОВЕТЫ по подбору

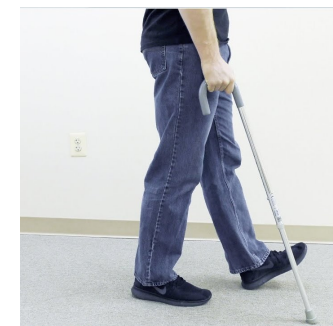
и использованию опорной трости.

Трость — это ортопедическая конструкция, которая выполняет опорную функцию у людей, которые получили травму ноги (или обеих), лиц, страдающих поражениями суставов (голеностоп, тазобедренный или коленный), из-за чего страдает передвижение. Кроме того, трость может понадобиться пациентам, которые перенесли инсульт и имеют нарушения координации, расстройства двигательных функций.

Использование трости — это следующий уровень реабилитации после костылей или ходунков.

Средство помогает удерживать равновесие, снижает нагрузку на поврежденную ногу.

Если изделие выбрано правильно, палка обеспечит равномерное распределение веса тела, даст необходимую устойчивость во время ходьбы. Изделие позволит человеку стать мобильнее, активнее.



Контактный телефон 8(39552) 2-12-18

Правила подбора опорной трости:

Чтобы подобрать правильную длину трости, станьте в обуви прямо, руки по швам. Верхушка трости должна доставать до изгиба на внутренней стороне вашей кисти.

Если трость подходит вам, то, когда вы держите трость стоя, ваш локоть должен быть наклонен под углом 15–20 градусов. Длина трости обычно составляет половину роста человека в обуви. Используйте это правило, как базовое.

!Слишком длинная трость приводит к перекашиванию тела (позвоночник искривляется в противоположную сторону от трости), рука в локтевом суставе согнута и оттопыривается в сторону, плечо постоянно приподнято вверх и испытывает дополнительную нагрузку.

!Короткая трость заставляет пользователя наклоняться вперед, опорное плечо находится ниже другого, позвоночник искривляется в сторону трости. Человек испытывает дополнительную нагрузку и давление на суставы руки, нервные окончания кисти и запястья. Передавливание нервных окончаний может привести к нежелательным последствиям, развитию артрита или туннельного синдрома запястья.

!Если предполагается носить разную обувь с различной высотой подошвы, то приобретайте трость телескопической конструкции, с возможностью регулировки длины.

Вес опорной трости

Вес одноопорной трости в среднем составляет от 200 до 500 грамм, 3-х и 4- опорных в районе 1 – 1,2 кг. Пациент сам определяет, по своим ощущениям, какой вес трости для него оптимален.

Лёгкая трость некоторым может показаться ненадёжной, создать ощущение неустойчивости.

Слишком тяжёлая - может излишне перегружать опорную руку, что приведёт к быстрому переутомлению и усталости.

Выбирая между деревянной и алюминиевой тростями, имейте ввиду, что трость из сплава алюминия весит меньше.

Правила использования опорной трости:

- * Опорную трость держат со стороны сильной ноги и переставляют вперед при колебательной фазе слабой ноги.
- * Поочередная двухточковая ходьба может назначаться пациенту, использующему две опорные трости.
- * Противоположные рука и нога двигаются одновременно.
- * При трехточковой ходьбе одновременно переставляют пораженную ногу и две опорные трости.
- * Таким образом, загрузка пораженной ноги сводится к минимуму.
- * Четырехточковая ходьба предусматривает, что сначала переставляется одна опорная трость.
- * Потом двигается противоположная нога, а после этого – другая опорная трость.
- * Пораженная нога переставляется последней.
- * Во время ходьбы всегда задействованы три точки опоры.

Как правильно держать опорную трость:

Держите трость рукой со стороны здоровой ноги:

- если у вас болит левая нога, то трость следует держать в правой руке.

- если у вас болит правая нога, тогда вам нужно держать трость в левой руке.

Когда мы делаем шаг левой ногой, мы делаем взмах правой и наоборот.

Когда человек держит трость в руке, расположенной напротив больной ноги, он воспроизводит это естественное движение рук, что дает возможность нейтрализовать часть веса при ходьбе.

Если трость вам необходима для лучшего равновесия, то используйте ее в недоминантной руке, чтобы выполнять различные действия доминантной (если вы правша - держим трость в правой, если левша, то соответственно, в левой).

Как правильно ходить с опорной тростью.

Трость нужно перемещать синхронно с травмированной конечностью. Шагая таким образом, следует распределять основной вес на здоровую ногу. После, поддерживая собственный вес с помощью трости, больной делает шаг неповрежденной конечностью.

Когда вы делаете шаг больной ногой, перемещайте трость вперед и опирайте свой вес одновременно и на нее, и на больную ногу, позволяя трости поглощать большую нагрузку, чем нога. Не используйте трость, когда вы наступаете на здоровую ногу.