

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 подняться или спуститься 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 привести к потере устойчивости и падению.

ВНИМАНИЕ!

Запрещается наклонять ходунки.
В процессе ходьбы держите спину ровно.
Двигайтесь ВНУТРИ ходунков,
а не за ними.

Не перемещайте ходунки на слишком
большое расстояние вперед.

На фотографии показано, как НЕЛЬЗЯ
передвигаться с помощью ходунков.



ПОДГОТОВИЛИ
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

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

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

**«УСЗСОН по Заларинскому
муниципальному округу»**

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:

1. Встаньте внутрь ходунков и свободно опустите руки вниз. При этом рукоятка должна находиться на уровне запястья.
2. 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:

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

Как сесть в кресло с ходунками:

1. Повернитесь к креслу спиной и подойдите к нему максимально близко.
 2. Если одна нога травмирована, следует поставить ее впереди перед собой.
 3. 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:

1. Расположите ходунки прямо перед собой и подвиньтесь к краю сиденья.
 2. 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 возможность снова ходить и обслуживать свои ежедневные потребности без посторонней помощи. Иногда ходунками приходится пользоваться временно, иногда пожизненно, но в каждом случае они помогают сохранить подвижность и, до некоторой степени, бытовую независимость — то есть те самые вещи, истинная ценность которых постигается лишь тогда, когда волей судьбы человеку случается их потерять.

Кому рекомендованы ходунки

Пожилым или сильно ослабленным людям, которые не способны передвигаться без внешней опоры.

1. Лицам с травмами или дистрофически-дегенеративными заболеваниями позвоночника и/или суставов ног.
2. Пациентам, перенесшим хирургическое вмешательство на органах брюшной полости, тазовой области, позвоночнике или нижних конечностях.
3. Больным, которые проходят реабилитационно-восстановительный период после продолжительного соблюдения постельного режима — например, вследствие инсульта или перелома шейки бедра.

Ходунки на колесах для пожилых людей позволяют уменьшить нагрузку на позвоночник и ноги.

Использовать ходунки следует тем, кто не может передвигаться без дополнительной опоры.