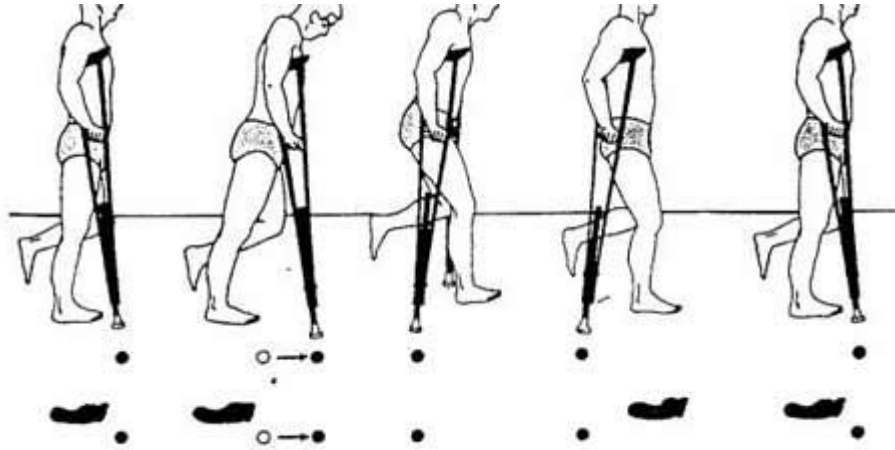


آیا روش استفاده از عصا را می دانید؟



چگونه از عصا استفاده کنیم:

عصا وسیله ای کمکی برای راه رفتن است و موقعی استفاده می شود که شما در راه رفتن مشکل دارید. عصا به شکل های مختلف و معمولاً از چوب یا فلز درست می شود.

انتخاب عصایی که شما به آن نیاز دارید متناسب با وضعیت شما و به مقدار کمکی که برای راه رفتن نیاز دارید بستگی دارد. وقتی که برای راه رفتن به کمی کمک نیازمندیم عصا می تواند یک انتخاب خوب باشد.

عصای دستی:

این معمولی ترین شکل عصاست که ممکن است عصای یک طرفه نامیده شود، چون فقط از یک طرف با زمین در تماس است. علاوه بر این، ارزان ترین نوع عصاست و برای وضعیت های موقتی مانند شکستگی ها و یا در رفتگی ها

استفاده می شود. معمولاً افراد ترجیح می دهند از این نوع از عصا استفاده کنند چون می توانند وقتی از آن استفاده

نمی کنند آن را به بازو آویزان کنند و هر دو دستشان آزاد باشد.



چگونه با عصای دستی راه برویم؟

برای راه رفتن با عصا باید آن را به دستی بدهیم که در طرف پای سالم است. همیشه نوک عصا را باید کمی در خارج

پای سالم بر روی زمین قرارداد.

دو نوع راه رفتن با عصا وجود دارد:

استفاده از یک عصا:

- ابتدا نوک عصا را از روی زمین بلند کرده و کمی جلوتر می گذاریم. سپس پای سالم را در کنار آنها قرار می دهیم.

- عصا و پای مشکل دار را با هم یک قدم به سمت جلو می گذاریم. سپس پای سالم را بلند کرده یا آن را در کنار پای دیگر می گذاریم و یا آن را کمی جلوتر بر روی زمین قرار می دهیم.

استفاده از دو عصا:

- روش دو نقطه ایی: پای راست با عصای چپ جلو می رود و پای چپ با عصای راست .

- روش چهار نقطه ایی: در این روش دو پا و دو عصا به صورت جداگانه حرکت می کنند. به طور مثال ابتدا

عصای راست ، سپس پای چپ ، سپس عصای چپ ، و بعد پای راست.

عصای زیر بغل یا کراچ:

همیشه از دو عصای زیر بغل استفاده نمایید. و حتماً طریقه درست راه رفتن با عصای زیر بغل را از فیزیوتراپ یاد بگیرید.

قبل از هر چیز باید اطمینان حاصل کنید که عصای شما اندازه شماست.



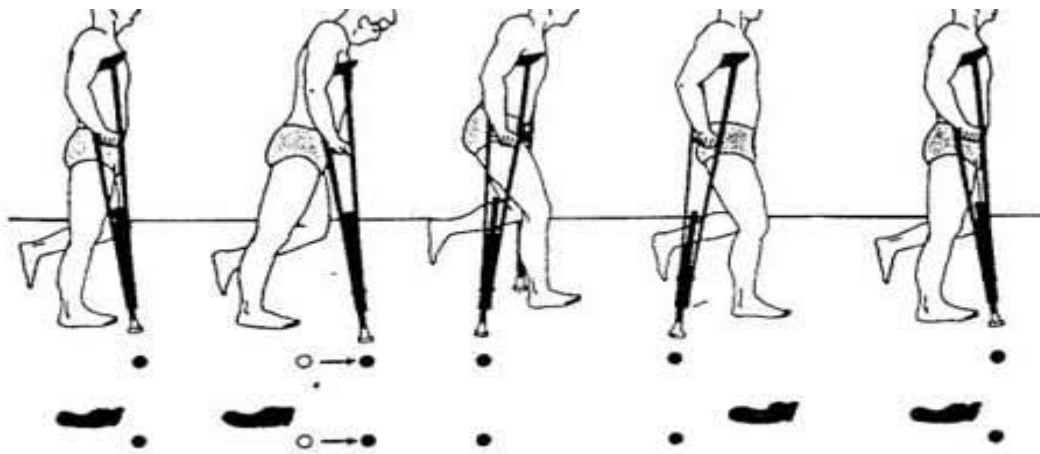
طرز درست گرفتن عصای زیر بغل:

وقتی سر پا می ایستید برای گرفتن عصا باید دسته آن را گرفته و پد یا بالشک بالای آن را بین بازو و سینه خود بفشارید. برای نگه داشتن عصای زیر بغل از قسمت بالای بازو و تنه استفاده کنید و به جای اینکه وزن تن را روی پایتان بیندازید روی دست خود و دستگیره عصا قرار دهید.

راه رفتن با عصای زیر بغل چگونه است:

✓ طرز راه رفتن با عصای زیر بغل بدون گذاشتن پای آسیب دیده بر روی زمین:
شروع راه رفتن با دو عصا باید از وضعیت مثلث باشد، به این معنی که یک پای سالم بر روی زمین قرار گرفته و دو عصا در کمی جلوتر از پا و حدود ۱۰ سانتیمتر بیرون پاها بر روی زمین گذاشته شوند.
برای شروع راه رفتن نوک دو عصا را با هم از روی زمین برداشته و مجدداً کمی جلوتر بر روی زمین قرار می دهیم.
وزن خود را بر روی هر دو دسته عصا بیندازید نه بر روی بالشک بالایی آن. سپس به آرامی تنه خود را به سمت جلو می دهیم.

پای سالم را از زمین برداشته و آن را بین نوک دو عصا بر روی زمین قرار می دهیم.

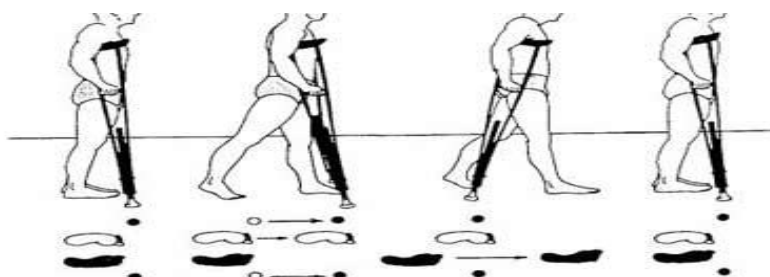


✓ طرزراه رفتن با عصای زیر بغل با گذاشتن پای آسیب دیده بر روی زمین:

گاهی اوقات پزشک معالج اجازه می دهد که پای آسیب دیده را کمی بر روی زمین فشاردهیم . در این حال برای راه رفتن باید ازراه رفتن سه نقطه ایی استفاده کنیم بدین صورت که درحالیکه سرپایاستاده ایم نوک هردو عصا را همراه با پای آسیب دیده به اندازه یک قدم به جلو می گذاریم . در این حال پای آسیب دیده باید بین دو نوک عصا باشد.(در این مرحله می توان بصورت دو قسمتی انجام داد . به این صورت که ابتدا نوک هردو عصا را باهم کمی جلوتر بر روی زمین می گذاریم و سپس در مرحله بعد پای مشکل داررا بین آن دو قرار می دهیم. با هردو دست دسته عصاها را به سمت پایین فشارداده و آرنج ها را صاف می کنیم و در همان حال تنه خودرا به سمت جلو متمایل می کنیم.

پای سالم را اززمین بلند کرده و در حالیکه کمی از وزن را بر روی پای آسیب دیده انداخته ایم پای سالم را در کنار پای آسیب دیده و یا کمی جلوتر از آن قرار می دهیم.میزان وزنی که باید بر روی پای مشکل داروارد شود را پزشک تعیین می کند.

اکنون شما یک قدم به جلو برداشته اید.قدم های بعدی را به همین صورت تکرار کنید.



اصول ایمنی در استفاده از عصا:

- در حین راه رفتن با عصا باید مراقب زمین های خیس بخصوص آنها که سطح صافی دارند بود. این سطوح معمولاً لغزنده هستند. اگر مجبور به استفاده از این سطوح هستید باید قدم های کوتاه تری بردارید و نوک عصا را خیلی دور از خود بر روی زمین قرار ندهید.
- مراقب شکاف های احتمالی روی زمین باشید. نوک عصا ممکن است در این شکاف ها گیر کند.
- از مکان های شلوغ برای رفت و آمد استفاده نکنید. استفاده از عصا نیاز به فضای بیشتری دارد.
- وقتی خسته هستید حتماً استراحت کنید.
- اجزای مختلف عصا را به طور مرتب کنترل کنید تا دچار آسیب نشده باشند.
- قالیچه های کوچک را از مسیری که در آن راه می روید، جمع آوری کنید و مراقب سیمهای برق و تلفن که ممکن است در مسیر شما قرار بگیرند باشید.
- از دربها یا پله های برقی و متحرک دوری کنید.
- از لباس مطمئن و راحت و کفش های با پاشنه نسبتاً کوتاه و کفی غیر لغزنده استفاده کنید.
- آرام تر راه بروید، و به منظور ایمنی بیشتر، وقت بیشتری برای خودتان صرف کنید.