

بالا رفتن از پله با عصا :

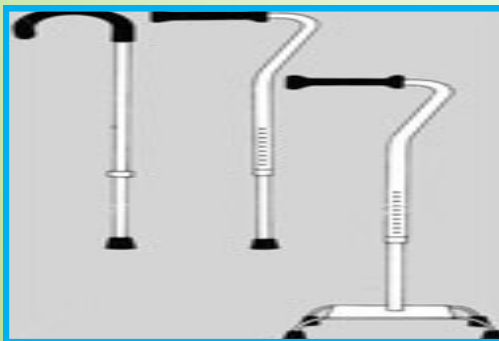
الف (مراحل بالا رفتن از پله با عصا .

اول پای قوی تر را قرار دهید .

سپس عصا و پای ضعیف را حرکت دهید . این مرحله را در یک زمان معین ادامه دهید .

ب (پایین آمدن از پله :

در حالیکه عصا را در دست دارید پای مشکل دار را روی پله قرار دهید . سپس پای قوی تر را بلند کنید و به همین ترتیب به پله بعدی بروید .



چگونه راه رفتن با عصا :

* عصا را در دست نیرومند تر بدن نگه دارید .

* عصا را ۱۰ سانتی متر جلوتر و کمی هم متمایل به خارج نوک پا قرار دهید . آرنج در حدود زاویه ۲۰ درجه باشد .

* عصا را در سمت مخالف پای سست و ضعیف تر قرار دهید و وزنتان را بر روی پای قوی تر تکیه دهید .

* سپس پای قوی تان را به سمت جلو حرکت دهید ، در حالیکه وزنتان را بر روی عصا و پای ضعیف تکیه داده اید . هنگام راه رفتن ، به جلو نگاه کنید نه به زمین .

* جهت جلوگیری از صدمه چوب زیر بغل در حد نوک سینه باشد نه زیر بغل .

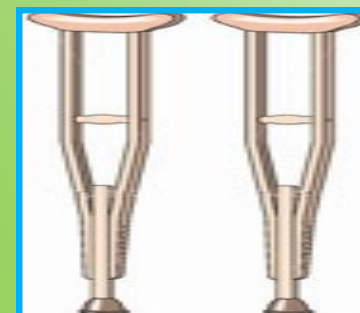
وسایل کمکی مانند عصا ، واکر و چوب زیربغل جهت افزایش تحرک و کمک به تحمل وزن توسط دست (اندام فوقانی) در راه رفتن استفاده می شود . انواع عصاهای در دسترس : الف (عصای ۳ پایه ، سه پایه دارد . ب) عصای ۴ پایه ، ۴ پایه دارد . ج) عصای صاف استاندارد ، ۱ پایه دارد .

چگونگی استفاده از عصا :

الف) یک عصای مناسب از جهت تکیه دادن و ارتفاع انتخاب کنید .

ب) در نوک عصا باید یک قسمت از جنس پلاستیک برای ایجاد حالت انقباض و ایستادگی روی زمین و پیشگیری از سر خوردن باشد .

ج) برای جلوگیری از افتادن باید چیز محکم و غیر لغزنده (ترمز دار) در نوک عصا باشد .





بیمارستان فرمانیه

دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی

استفاده از وسایل کمکی و حمایتی (راه رفتن با
وسایل کمکی: عصا، واکر، چوب زیر بغل)



تاریخ تدوین : بهار ۹۰
تاریخ بازنگری : ۱۴۰۰
تاریخ بازنگری بعدی : ۱۴۰۳

Code : FH-Pam:9-9

نشستن و برخاستن از روی صندلی :

نشستن روی صندلی: ۱- به پشت در مقابل صندلی بایستید

۲- به وسیله هر دو دست به آرامی بر صندلی بنشینید.

برخاستن از روی صندلی : ۱- قویترین سمت بدن را به عصا

تکیه دهید . ۲- با قرار دادن عصا روبروی خود با کمک آن

برخیزید .

با آرزوی سلامتی و موفقیت برای شما

