

# КАК ПРАВИЛЬНО ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ТРОСТЬЮ



ОБЩЕРОССИЙСКАЯ ОБЩЕСТВЕННАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ  
ИНВАЛИДОВ «ВСЕРОССИЙСКОЕ ОБЩЕСТВО ИНВАЛИДОВ  
С АМПУТАЦИЕЙ КОНЕЧНОСТЕЙ И ИНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ ФУНКЦИЙ  
ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА»



ПРИ ПОДДЕРЖКЕ  
ФОНДА  
ПРЕЗИДЕНТСКИХ  
ГРАНТОВ

## #ШагаемВместе

#ПрезидентскиеГранты #ФондПрезидентскихГрантов



### ПОДБОР ТРОСТИ

Для правильного подбора трости по росту наденьте обувь с привычной высотой каблука, встаньте прямо, расправьте плечи, опустите руки, слегка согнув их в локтевом суставе (примерно на 15-20 градусов), измерьте расстояние от косточки на запястье до пола. Полученный результат измерения должен равняться длине трости от наконечника до нижней точки рукоятки.

При выборе трости необходимо учитывать показатель максимально допустимой нагрузки на трость (он не должен быть меньше Вашего веса), вес изделия (слишком легкая трость вызывает ощущение неустойчивости, при тяжелой трости опорная рука будет уставать быстрее), длину трости (использование длинной – усиливает нагрузку на плечевой сустав, тело постоянно находится в искривленном положении, использование короткой – провоцирует возникновение сутулости, может усилить давление на нервные окончания в запястье).

### КАК ПРАВИЛЬНО ДЕРЖАТЬ ТРОСТЬ

Трость следует носить в руке, противоположной травмированной или ослабленной ноге – лишь в этом случае нагрузка распределяется правильно. Прежде чем выходить с тростью на улицу, потренируйтесь ходить с ней дома в чьем-либо присутствии.

### КАК ПРАВИЛЬНО ХОДИТЬ С ТРОСТЬЮ

Убедитесь, что трость находится в правильной руке. Опираясь на здоровую ногу, шагните вперед тростью и больной ногой одновременно, после этого, опираясь на трость, шагните здоровой ногой. При ходьбе с тростью следует максимально переносить на нее вес тела, тем самым облегчая нагрузку на травмированную конечность.

Перед началом движения убедитесь, что наконечник трости плотно прилегает к шафту (стволу) и не соскользнет по время ходьбы. В холодное время года не стоит пренебрегать устройствами против скольжения.

### ПОДЪЁМ И СПУСК ПО ЛЕСТНИЦЕ

При подъеме и спуске всегда держитесь свободной рукой за поручень. Поднимаясь по лестнице, поместите на вышестоящую ступеньку сначала здоровую ногу, потом – трость, и опираясь на трость, шагните вверх больной ногой. Важно, чтобы нога и трость находились на одной линии. При спуске с лестницы действуют в обратном порядке: поставьте трость на нижестоящую ступеньку, шагните травмированной ногой, слегка наклоняясь вперед. После этого поставьте здоровую ногу на ту же ступеньку. Чтобы не путаться, можно запомнить несложную фразу: «Вверх – здоровой ногой, вниз – больной».

### УХОД ЗА ТРОСТЬЮ

Трость необходимо регулярно протирать сначала влажной, а потом сухой тряпкой. Пластмассовые детали можно протирать с использованием специальных жидкостей для очистки пластмассы. Не используйте в качестве очистителя растворитель и маслянистые жидкости.

### ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ

Регулярно проверяйте шафт и наконечник на предмет повреждений. Не пользуйтесь неисправной тростью.

Если трость телескопическая, убедитесь, что фиксирующий замок плотно защелкнут.

Во время ходьбы держите трость максимально вертикально.

Не ставьте трость слишком далеко от себя.

Используйте трость только по прямому назначению.

Не вешайте на трость сумки, пакеты и т.д.

Не оставляйте надолго трость под воздействием прямых солнечных лучей.

Зимой не выходите на улицу с тростью, не оснащенной устройством против скольжения.

Передвигайтесь очень осторожно по кафелю и незакрепленным коврам.

В случае падения постарайтесь откинуть трость в сторону, чтобы не упасть на нее.

Общероссийская общественная организация «Всероссийское общество инвалидов  
с ампутацией конечностей и иными нарушениями функций  
опорно-двигательного аппарата «Опора»

☎ 8-800-250-26-17 ✉ [orinva@mail.ru](mailto:orinva@mail.ru) 🌐 [oporus.ru](http://oporus.ru)