

Во втором случае человек держится одной рукой за перила, а во вторую берет оба костыля, придерживая их изнутри:

- распределите равномерно вес тела между перилами и костылями;

- переместите вверх на ступеньку сохранную конечность;

- подставьте костыли и протез (при наличии) на ступеньку, на которой Вы стоите.

Теми же двумя способами можно и спуститься по лестнице. Последовательность действий при этом следующая: костыли перемещаются на нижнюю ступеньку, затем на нее ставится сохранная конечность и после этого – протез (при наличии).



Подготовлено в рамках Программы индивидуального сопровождения людей с ампутацией конечностей на ранних этапах реабилитации "Шагаем вместе".

#ШагаемВместе



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 🌐 oporus.ru



ОБЩЕРОССИЙСКАЯ ОБЩЕСТВЕННАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
Всероссийское общество инвалидов с ампутацией конечностей
и иными нарушениями функций опорно-двигательного аппарата



ОБУЧЕНИЕ ХОДЬБЕ НА КОСТЫЛЯХ

#ШагаемВместе

#ПрезидентскиеГранты
#ФондПрезидентскихГрантов



ПРИ ПОДДЕРЖКЕ
ФОНДА ПРЕЗИДЕНТСКИХ ГРАНТОВ

Чтобы костыли служили надежной опорой при ходьбе, важно не только точно подобрать и отрегулировать их по размеру, но и научиться правильно на них ходить, спускаться и подниматься по лестнице, садиться и вставать со стула. Платформа для опоры (верхняя часть костыля) должна быть на 3-4 сантиметра ниже подмышки. Локти при обхвате рукоятки должны быть согнуты примерно на 30 градусов.

Для каждого типа костылей существует ряд общих правил, которым нужно следовать для достижения максимального эффекта от использования. Если костыли подмышечные, то, опираясь на них, нужно переносить вес тела на руки, а не на подмышечные впадины, чтобы избежать негативных последствий сильного сдавливания этой области. Опорные стойки следует держать максимально близко к груди, а наконечники ставить на расстоянии примерно 10 см от стопы. Важно при ходьбе смотреть прямо вперед, а не под ноги, держать спину прямо, а колено здоровой ноги - чуть согнутым.



Если костыли под локоть, то при передвижении на них нужно убедиться, что рукоятка (опора под кисть) смотрит свободным концом вперед, а манжета надежно обхватывает предплечье (не сдавливает, но в то же время не болтается).

КАК ПРАВИЛЬНО ХОДИТЬ НА КОСТЫЛЯХ

При ходьбе наконечники костылей перемещают на расстояние примерно 30 см от носка обуви и на расстоянии 15 см от внешнего края подошвы. Если у человека широкие бедра, то костыли лучше отводить подальше в сторону, чтобы обеспечить более устойчивое положение.

Поступь с опорой на 3 точки рекомендована при неспособности человека переносить вес тела на одну ногу (боль, перелом, ампутация). Последовательность передвижения в данном случае, следующая: оба костыля перемещаются вперед вместе с травмированной конечностью, затем весь вес переносится на костыли, и переставляется здоровая нога. Преимуществом данной поступи является возможность полностью снять нагрузку с травмированной ноги. Недостаток заключается в необходимости постоянно поддерживать равновесие.

КАК ПРАВИЛЬНО САДИТЬСЯ (ВСТАВАТЬ) СО СТУЛА

Если Вам необходимо сесть на стул, подойдите к нему настолько близко, насколько это возможно, убедитесь, что стул стоит устойчиво, затем повернитесь к нему спиной, возьмите оба костыля в одну руку и разместите их с поврежденной стороны. После этого обопритесь свободной рукой на подлокотник стула и потихоньку сядьте. Вставая со стула, повторяют те же движения: поместив оба костыля с поврежденной стороны, отталкиваются от подлокотника свободной рукой и встают сначала на здоровую ногу, затем на поврежденную, после этого разводят костыли в сторону.

КАК ПРАВИЛЬНО ПОДНИМАТЬСЯ И СПУСКАТЬСЯ ПО ЛЕСТНИЦЕ

Подняться по лестнице на костылях можно несколькими способами.

В первом случае используются оба костыля:

- подойдите к первой ступеньке;
- удерживая костыли на полу, перенесите вес тела на сохранную конечность;
- опираясь на костыли, перенесите сохранную конечность на первую ступеньку;
- подставьте костыли и протез (при наличии) на ступеньку, на которой Вы стоите.

