

КАК ПРАВИЛЬНО ВСТАВАТЬ И САДИТЬСЯ

Сядьте ближе к краю стула, ходунки расположите перед собой. Одной рукой возьмитесь за подлокотник или обопритесь о сидение, второй – возьмитесь за ручку ходунков. Перенесите вес тела на руки. Травмированную ногу подайте чуть вперёд. Встаньте на здоровую ногу. Не тяните ходунки на себя (они могут перевернуться).

Если необходимо сесть: встаньте спиной к стулу, травмированную ногу слегка отведите вперёд под углом, одной рукой держитесь за ручку ходунков, второй – обопритесь на подлокотник или сидение, перенесите вес тела на руки, медленно сядьте.



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

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.

При использовании роллаторов проверяйте исправность тормозного устройства, колеса должны прочно держаться на своей оси и не соскальзывать при движении.

В конструкциях с корзиной для покупок контролируйте прочность ее крепления.

ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ

Людам, передвигающимся на ходунках, не следует:

- выходить на улицу, если сильно кружится голова, темнеет в глазах;
- подниматься и спускаться по лестницам и эскалаторам;
- передвигаться по мокрой, скользкой поверхности;
- передвигаться на неисправных ходунках;
- концентрировать нагрузку веса тела на одном конце рамы конструкции;
- пользоваться ходунками для помещений на улице;
- спускаться по поверхности с большим уклоном.

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 🌐 oporarus.ru



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



ПРАВИЛА ПОЛЬЗОВАНИЯ ХОДУНКАМИ

#ШагаемВместе

#ПрезидентскиеГранты

#ФондПрезидентскихГрантов



ПРИ ПОДДЕРЖКЕ
ФОНДА ПРЕЗИДЕНТСКИХ ГРАНТОВ

ПОДБОР ХОДУНКОВ

Высота ходунков должна соответствовать расстоянию от пола до запястья человека, ширина – немного шире туловища. Подбирайте устройство с подходящей грузоподъемностью. Стандартные модели предназначены для людей весом до 100 кг, усиленные рассчитаны на пользователей до 120 кг и выше. Определитесь с подходящей конфигурацией. Ходунки бывают шагающие, стандартные, универсальные, двухуровневые, роллаторы, подмышечные.

Шагающие подходят для людей со слабыми кистями и руками, не требуют перестановки во время движения, ими пользоваться удобнее, чем фиксированными моделями.

Стандартные ходунки, фиксированные, имеют небольшой вес, их следует переставлять во время движения.



Универсальные модели могут использоваться и как шагающие, и как стандартные ходунки за счет удобного переключателя, который делает жесткую раму подвижной.

Двухуровневые ходунки имеют два уровня поручней: одни находятся в нижней части рамы, вторые – в верхней части. С помощью нижних поручней удобно вставать, с помощью верхних – передвигаться.



Роллаторы – ходунки с колесами, подходят для людей, которые быстро утомляются. Часто ходунки этого типа оснащены сиденьем для отдыха, пневматическими или блокирующими тормозами. Выбирая ходунки-роллаторы, обращайте внимание на диаметр колес: маленькие хороши для помещений, большие – для прогулок на свежем воздухе.



ПЕРЕДВИЖЕНИЕ НА ХОДУНКАХ

Перед началом движения поднимите ходунки и передвиньте их на шаг вперед. Опираясь на рукоятки, переместите одну ногу внутрь устройства. Первый шаг делаете с травмированной ноги, наступая на пятку и плавно опуская всю стопу. Не перемещайте ходунки, пока не закончите движение. Не подходите близко к поперечной перекладине ходунков – это опасно падением из-за уменьшения площади опоры. Спину держите прямо, смотрите только вперед. Перенесите вторую ногу внутрь. Во время движения не следует наклонять и перемещать устройство на слишком большое расстояние вперед. Двигайтесь внутри ходунков, а не за ними. Двигайтесь медленно при контакте всех 4-х опор ходунков с поверхностью, по которой происходит передвижение! При использовании роллаторов сначала продвигаются вперед ходунки, затем, зафиксировав их тормозом, делаются шаги. При этом важно держаться за рукоятки роллатора обеими руками.

