

## **Тема: «Обучение пациентов и родственников использованию вспомогательного оборудования».**

### **План.**

1. Подбор и использование ходунков.
2. Применение трости, костылей.
3. Виды костылей.

1. Подбор ходунков для взрослых базируется на росте, весе и физическом состоянии пользователя.

Ключевые параметры: регулировка высоты ручек до уровня запястья, легкая алюминиевая рама с запасом по весу (пациент должен быть на 10-20 кг легче максимальной нагрузки) и нескользящие рукоятки.

Стационарные модели для дома или роллаторы (с колесами) для улицы.

### **Основные критерии подбора ходунков:**

**Рост:** рукоятки должны находиться на уровне запястья при опущенной руке. Если регулировки нет, измеряют расстояние от пола до запястья (обычно подходит для роста 160-180 см).

**Вес:** стандартные модели выдерживают 100-130 кг. Для людей с большим весом нужны усиленные стальные конструкции.

### **Тип ходунков:**

1. Стационарные (фиксированные): обеспечивают максимальную устойчивость, подходят при полной слабости.
2. Шагающие: имеют шарниры, позволяющие перемещать левую и правую стороны поочередно, имитируя естественную ходьбу.
3. Двухколесные: устойчивые, но требуют меньше усилий, чем фиксированные.
4. Роллаторы (3-4 колеса): маневренные, для активных людей. Обязательны тормоза. Подходят для улицы (удобно с сиденьем и корзиной).

**Рукоятки:** должны быть удобными, лучше из пористых материалов, чтобы не натирать руки и не скользить.

**Конструкция:** складные модели удобнее для транспортировки.

### **Настройка:**

1. Человек встает прямо, обутый в обычную обувь.
2. Руки расслаблены и опущены.
3. Высота ручек устанавливается на уровне запястья.
4. При правильной настройке локти должны быть слегка согнуты, а спина — прямой.

### **В зависимости от особенностей здоровья человека и планируемого использования приспособления:**

- ходунки с подмышечной опорой - подходит для инвалидов, пожилых со слабыми мышцами рук и других людей, которые по какой-то причине не могут опираться на руки;
- модели с широкими поручнями (рукоятками) — для пожилых людей, страдающих артритом.
- ходунки с рукоятками из мягкого, пористого материала — для тех, у кого часто потеют ладони;
- модели с маленькими колесиками — для передвижения по квартире;
- ходунки с большими колесами — для прогулок на улице.

2. **Трость (костыль, бадик)** - это ортопедическая конструкция, которая выполняет опорную функцию у людей, которые получили травму ноги (или обеих), лиц,

страдающих поражениями суставов (голеностоп, тазобедренный или коленный), из-за чего страдает передвижение.

Виды трости:

- обычный бадик (стандартный);
- телескопические модели (удлиняющиеся);
- трость, имеющая как одну, так и две рукояти;
- бадики, имеющие смещенный центр тяжести;
- трости, имеющие трех- или четырехножную опору;
- трости-стульчики.

При выборе трости учитывают: рост, вес и физическое состояние. Идеальная длина измеряется от запястья (при согнутом на локте) до пола в обуви. Рукоятка должна быть анатомичной, а трость — легкой (алюминий) или более тяжелой (дерево) в зависимости от предпочтений.

### **Основные критерии подбора:**

Подбор длины - встать в обуви прямо, опустить руки, согнув их в локтях на 15-20°.

Расстояние от пола до запястья — нужная длина. При неправильной длине болит спина или локоть.

Вес: одноопорные весят до 500 г, многоопорные — до 1 кг.

Состав: алюминий легче, дерево - тяжелее.

Рукоятка: анатомическая форма (Т-образная) лучше снимает нагрузку.

### **Тип опоры:**

- одноопорная: Для поддержания равновесия.
- многоопорная (3-4 ножки): для слабой устойчивости, тяжелых больных.
- складная - удобна для поездок.

**Наконечник:** наличие резинового нескользящего наконечника, желательно со встроенным устройством против скольжения (УПС) для зимы.

### **Использование:**

- при использовании трости важно смотреть прямо перед собой, а не вниз. Дома, если вы ходите с палочкой, с пола стоит убрать коврики, чтобы не споткнуться.

При ходьбе возьмите трость в ту руку, которая противоположна больной ноге. Если бадик нужен только для равновесия, его нужно держать ведущей рукой: у правой — правой, у левой — соответственно левой.

Начинать движения нужно, шагая больной ногой, одновременно выставляя вперед трость. Затем нужно перенести вес тела на палочку, делая шаг здоровой ногой.

При подъемах по лестнице нужно начать с шага здоровой ногой, затем поставить на ступеньку трость, поднимая больную ногу. Обязательно нужно держаться за перила (если нужно, трость берите другой рукой).

При спуске по лестнице трость нужно поставить на ступеньку вниз, шагнуть больной ногой, а затем перенести уже здоровую.

3. Костыли делятся на:

- 1) подмышечные (для начального этапа реабилитации с полной разгрузкой ног, до 2-3 месяцев использования);
- 2) локтевые («канадки», для более активных пациентов, снимают нагрузку с суставов и плеч).

### **Основные виды костылей:**

а) подмышечные: классические костыли с упором в подмышечную впадину.

Используются при тяжелых травмах, когда нельзя опираться на ногу.

б) локтевые (подлокотные): имеют опору под локоть и рукоятку. Они маневреннее, легче, используются на более поздних этапах реабилитации и подходят для постоянного использования.

в) специальные костыли: модели с УПС (устройством против скольжения) для зимы, усиленные конструкции (для веса до 150 кг)

г) детские модели.

### **Подбор.**

Подмышечные костыли требуют правильной настройки по росту (3-4 см ниже подмышки), а локтевые — подбора высоты манжеты, чтобы не давить на локтевой сустав.

Учитывают расстояние от наконечника до упора для подмышек, уровень расположения поперечной перекладины.

Пациенту необходимо надеть привычную обувь и встать.

Костыль нужно поставить на расстоянии около 20 см (зависит от ширины бедер) от стопы.

Проследить расстояние от подмышки до верхней опоры — оно должно быть около 5 см.

Когда руки опущены, поперечная опорная перекладина для кисти должна находиться на уровне запястья. Для ее правильной регулировки руку нужно согнуть в локте на 30°, кисть — сжать в кулак.

Если больной не может стоять без опоры, то для него приспособления выбирают так: рост минус 40 см. При использовании костыли нужно будет еще подогнать.

Для оценки правильности подбора на костылях нужно немного походить:

- боль в плечах свидетельствует о том, что приспособления выше, чем нужно;
- если плечи расслаблены, но устают руки, высота недостаточна.

### **Локтевые костыли**

Опора в таких моделях приходится на локоть и кисти рук. Они подходят тем, кто может удерживать вес тела руками и опираться на поврежденную ногу.