

Трости и костыли

- необходимы, если существует потребность в дополнительных средствах опоры, в период реабилитации, после травм и/или оперативного лечения.

Трость

- используется для перераспределения массы тела на предплечье или запястье.
- Рекомендуются в период реабилитации после лёгких травм и для восстановления равновесия.
- Рукоять должна быть удобной, надёжной, **не скользящей** и оптимального размера (не слишком большая и не слишком маленькая).
- Некоторые трости предназначены для того, чтобы держать их пальцами или кистью, другие – для того, чтобы поддерживать предплечье.
- Ствол трости может быть цельным, телескопическим или **складным**; из углепластика, **металла** или дерева.
- Для обеспечения оптимальной устойчивости **наконечник** изделия чаще всего делают резиновым, иногда с **устройством против скольжения** (УПС).
- Существуют **одноопорные, трёхопорные и четырёхопорные трости**
- **Чем больше точек опоры, тем больший вес выдерживает трость.**

Для выбора оптимальной длины изделия

- необходимо встать прямо, вытянуть руки по швам, обувь снимать не следует. Верх трости должен касаться изгиба на внутренней стороне кисти. Трость является подходящей, если в положении стоя локоть находится под углом 15–20°.
- Длина изделия, как правило, равняется $\frac{1}{2}$ роста человека в обуви.
- Трость должна обеспечивать поддержку в прямом положении тела. При слишком короткой трости придётся сгибаться, а при слишком длинной – наклоняться в сторону больной ноги.
- *В какой руке правильно держать трость:*
- При необходимости в дополнительной опоре нужно держать трость со стороны здоровой ноги. Например, если в поддержке нуждается правая нога, следует держать трость в левой руке и наоборот.
- Для лучшего равновесия рабочую руку необходимо оставить свободной, а трость держать другой рукой.



- **Как ходить с тростью:**

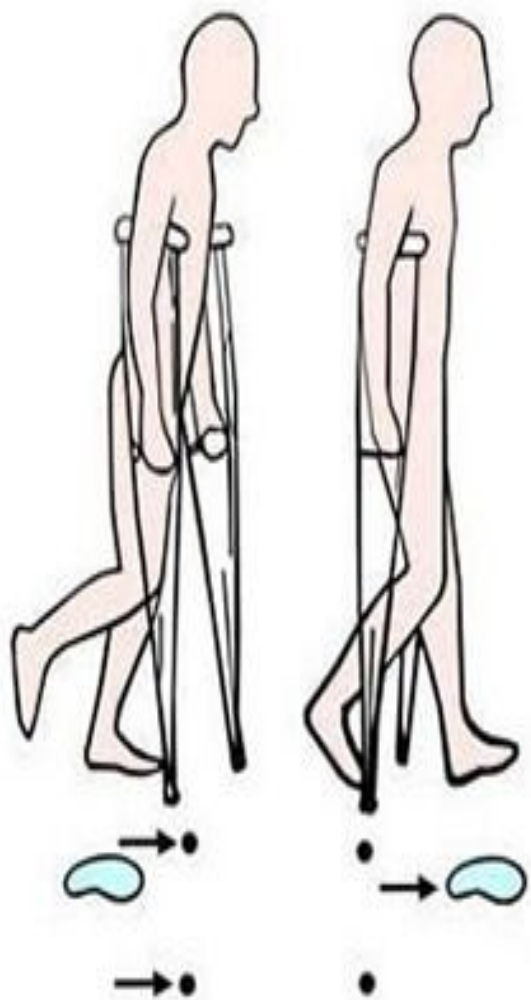
- сделать шаг больной ногой;
- перенести трость вперёд;
- распределить вес на трость и на больную ногу одновременно – таким образом, изделие примет большую часть веса тела и разгрузит ногу;
- при шаге здоровой ногой использовать трость не следует.

- **Как ходить с тростью по ступеням вверх или вниз:**

- взяться за перила, если они есть, и переложить трость в свободную руку;
- сделать шаг на ступеньку здоровой ногой;
- поднять или опустить больную ногу туда же.

Как пользоваться костылями:

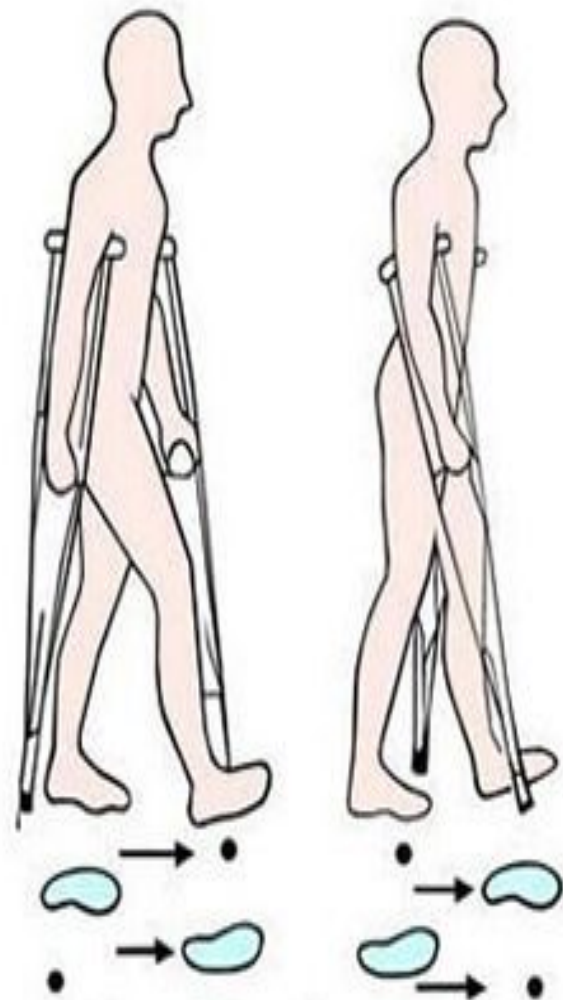
- *Подбор костыля по росту:*
- Подмышечные костыли необходимо подбирать таким образом, чтобы их верхняя часть была ниже подмышечной впадины ориентировочно на 2,5 см, а рукояти – находились на уровне бёдер.
- *Как ходить на костылях:*
- переместить костыли на землю на расстояние 30 см от тела;
- наклониться вперёд;
- сделать шаг будто на больную ногу, одновременно перенести вес на костыли и переместить ноги вперед между костылями;
- больную ногу следует держать в приподнятом положении, чтобы избежать излишнего давления на неё.



"Качели". Вариант 1



"Качели". Вариант 2



С опорой на 2 точки

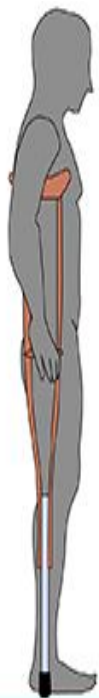
- *Как садиться и вставать на костылях*
- соединить костыли;
- взять их рукой со стороны здоровой ноги как длинную трость;
- медленно сесть или встать, опираясь для баланса на костыли.



Как пользоваться ходунками

- **Функциональные особенности ходунков**
- При пользовании ходунками на них переносится вся нагрузка. Они выполняют имитацию шагов, облегчая при этом координацию движений и помогая удерживать равновесие.
- **Как необходимо двигаться, используя ходунки?**
- Переставив ходунки вперед, следует подойти к ним. При этом спину нужно держать прямо, а локти полусогнутыми.
- После первого шага, следует также переставить конструкцию и сделать второй шаг.
- Все движения следует проводить в самой раме устройства, не выходя за её пределы. Передвигая ходунки, важно не делать это на большое расстояние.
- **Правила использования ходунков для инвалидов**
- Правильный подбор оборудования по высоте. Когда ходунки подходят под рост человека, то руки во время опоры полусогнутые в локтях.
- Во время пользования стационарного аппарата, человек, делая каждый шаг, переставляет и всю конструкцию, после чего передвигается сам за ней. В случае эксплуатации **шагающих ходунков**, происходит попеременное перемещение каждой стороны устройства. Сделав шаг левой ногой, нужно переставить правую сторону оборудования, правой ногой — левую сторону.
- **Недопустимо при использовании ходунков:**
- нельзя их использовать для передвижения на эскалаторе или лестнице;
- нельзя ложиться на них всей своей массой, дабы не перевернуть.
- Зная данные правила, можно выбрать необходимые ходунки





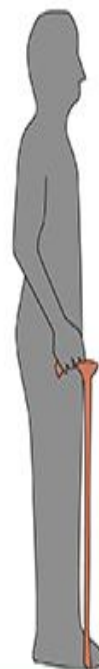
Подбор подмышечных костылей

Между подмышечной впадиной и верхней опорой должно свободно помещаться 2-3 пальца. Для комфортной опоры на нижнюю перекладину нужно согнуть руку примерно на 30 градусов и сжать в кулак.



Подбор костылей под локоть - канадки

Во время примерки следует просунуть руку в манжету и поставить костыль на расстоянии 15 см от стопы. При этом локоть должен быть согнут под углом 15-20 градусов. Правильное положение манжеты - на расстоянии 5-10 см от самой острой точки локтя.



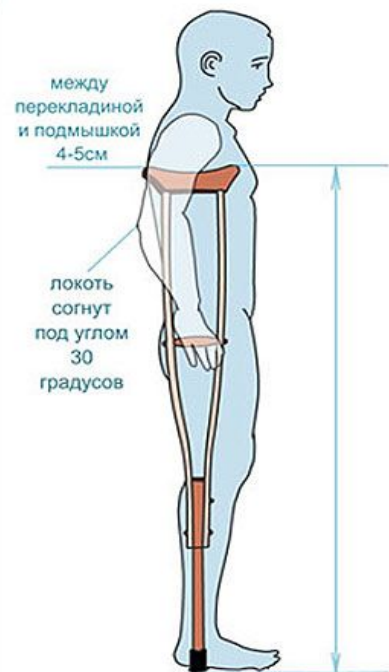
Подбор трости

Чтобы правильно подобрать трость по длине, нужно встать прямо, свободно опустить руку и слегка согнуть в локте (примерно на 15-20 градусов) - при этом рукоятка трости должна находиться на уровне линии изгиба запястья.



Подбор ходунков

При вытянутых вдоль тела руках верхняя часть устройства должна доходить до внутренних сгибов запястий. Чтобы уменьшить нагрузку на лучезапястный сустав и комфортно передвигаться по неровной поверхности, приподнимите дальнюю раму ходунков на шаг регулировки выше, чем ближние опоры.



как подобрать костыли



4,5-5 см
при росте
>150 см

5-7 см
при росте
~170 см

10 см
при росте
180 см и выше



самая
низкая
точка
рукоятки

Подбор подмышечных костылей.

Между подмышечной впадиной и перекладиной должно свободно помещаться 2-3 пальца.

Для определения поперечной перекладины для ладони нужно согнуть руку примерно на 30 градусов и сжать в кулак.

Подбор костылей под локоть - канадки

Во время примерки следует просунуть руку в манжету и поставить костыль на расстоянии 15 см от стопы. При этом локоть должен быть согнут под углом 15-20 градусов. Правильное положение манжеты — на расстоянии 5-7 см от самой острой точки локтя (при росте в районе 170 см).

Подбор трости

Длина является определяющим фактором при выборе трости. Чтобы правильно подобрать трость по длине, нужно встать прямо, свободно опустить руки и слегка согнуть их в локте (примерно на 15-20 градусов) - при этом рукоятка трости должна находиться на уровне линии изгиба запястья.