

راهنمای استفاده از عصا



تهیه کننده : فاطمه گلستانی

سوپروایزر آموزش سلامت

مرداد ۱۴۰۴

عصای زیر بغل یا کراچ در مواقعی به کار برده می شود که فرد به هر دلیل نتواند پای خود را روی زمین بگذارد و یا فشار وزن خود را به پاها اعمال کند. در استفاده از این وسیله اندازه بودن عصا و طرز

راه رفتن با عصا بسیار مهم است.

اندازه بودن عصای

زیر بغل:

- بالاترین قسمت عصای

زیر بغل، پد یا بالشک

های آن هستند. وقتی که فرد

کاملاً صاف و مستقیم می

ایستد، بالشک های عصا باید

۲-۳ بند انگشت پایین تر از

زیر بغل بوده و نباید با زیر بغل

فرد تماس داشته باشند.

- دسته عصای زیر بغل، باید

به موازات مفصل ران در

ناحیه لگن باشد. در این

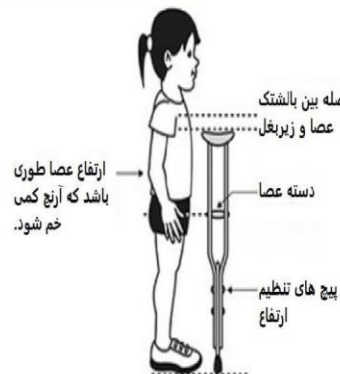
حالت وقتی که نوک عصا بر

روی زمین گذاشته و دسته

های عصا را می گیرید، آرنج

های شما باید حدود ۱۵-۳۰

درجه خم شوند.



- معیار دیگر این است که بایستید، عصا را در کنار خود قرار داده و دست خود را کاملاً آویزان کنید، در این حالت باید مچ دست شما در کنار دسته عصا قرار گیرد.

طرز درست گرفتن عصای زیر بغل:

- وقتی سرپا می ایستید برای گرفتن عصا باید دسته آن را گرفته و پد یا بالشک بالای آن را بین بازو و سینه خود بفشارید. برای نگهداشتن عصا، از زیر بغل یا بالای بازو و تنه تان استفاده کرده و از دست و دستگیره عصا برای کنترل حرکت آن استفاده کنید.

- برای راه رفتن با عصای زیر بغل باید تمام وزن خود را روی دسته آن بیاندازید و به هیچ وجه وزن خود را بر روی پد یا بالشک بالایی آن وارد نکنید. انداختن وزن روی بالشک بالایی موجب وارد شدن فشار به عروق و اعصابی می شود که از زیر بغل عبور می کنند و این فشار می تواند موجب آسیب به اعصاب گردد.



حفظ تعادل:

- کلید راه رفتن صحیح با عصای

زیر بغل حفظ تعادل است. در حین راه رفتن باید شانه ها را به عقب و لگن را به سمت جلو بدهید و به جلو نگاه کنید و نه به پایین.

- به سطحی که روی آن راه می روید توجه کنید. در زمین های ناهموار، یخ زده، برفی، پوشیده با برگ های خیس و یا زمین های خیس و لغزنده با دقت و احتیاط بیشتری راه بروید.

- در حالت ایستاده همیشه نوک عصاها را طوری بر روی زمین قرار دهید که فاصله آن ها از هم کمی از عرض بدن شما بیشتر باشد.

در این شکل محل قرار گرفتن

نوک عصاها بر روی زمین نسبت به کف پاها، با پیکان نشان داده شده است.



- اگر گیج یا خواب آلوده هستید با عصا راه نروید.
- کفش با اندازه مناسب و پاشنه کوتاه بپوشید.
- تا وقتی به راه رفتن با عصا عادت نکرده اید سعی کنید یک نفر برای کمک، نزدیک شما بایستد.
- هر چند وقت یک بار عصا را بازدید نموده تا مطمئن شوید اتصالات آن محکم است.
- از راه رفتن در مکان های شلوغ پرهیز کنید.

- در حین راه رفتن به جز عصا چیز دیگری را در دست نگیرید. اگر چیزی به همراه دارید از کوله پشتی استفاده کنید.

تبحر در استفاده از عصای زیر بغل:

برای استفاده بهتر از عصای زیر بغل (کراچ) باید یاد بگیرید که چگونه با کمک آن ها بر روی صندلی بنشینید و بلند شوید و چگونه با آن ها از پله بالا و پایین بروید. وقتی توانستید با عصای زیر بغل به راحتی راه بروید، تمرینات زیر را شروع کنید:

۵. **نشستن بر روی صندلی:** برای نشستن بهتر از صندلی هایی استفاده کنید که دسته داشته باشند.



- ابتدا مطمئن شوید که صندلی پایدار است. سپس به صندلی نزدیک شوید و طوری بچرخید که پشت ساق های شما لبه جلویی صندلی را لمس کند.



- هر دو عصا را به دست سمت سالم بدهید. عصا را از قسمت دسته

- بگیرید. با دست دیگر خود دسته یا لبه پشتی صندلی را بگیرید.
- پای آسیب دیده را به سمت جلو

آورده و به آرامی پای سالم را که بر روی زمین است خم کنید تا تنه شما پایین بیاید و بر روی صندلی بنشینید.

۲. بلند شدن از روی صندلی:

- نشیمنگاه خود را به لبه جلویی صندلی بیاورید. البته قبل از آن مطمئن شوید که صندلی پایدار بوده و به جلو نمی چرخد.

- به سمت جلو خم شوید. هر دو عصا را با دست طرف آسیب دیده بگیرید و سپس دسته صندلی را با دست دیگر بگیرید.



- پای سالم را بر روی زمین قرار داده و بر روی آن بلند شوید.
- یک عصا را به دست دیگر بدهید تا هر دست یک عصا داشته باشد. سپس به سمت جلو حرکت کنید.

بیمارستان امام علی(ع)

بجنورد، خیابان شهریار، مقابل دانشگاه آزاد در صورت هر

گونه سوال می توانید در ساعات اداری با شماره تلفنهای زیر تماس

بگیرید:

تلفن: ۰۲۱-۷۱۱۲۳۰۲۰ ۰۲۲۱۹۹۲۱۹۹۰ جهت

دریافت این فایل آموزشی به سایت بیمارستان به آدرس زیر مراجعه

کنید: WWW.NKUMS.ac.ir