

Cây nạng chống Crutches

Làm cách nào để cây nạng chống được sử dụng một cách dễ dàng và an toàn

How to use them easily and safely

Kích cỡ cây nạng chống thích hợp

Cây nạng chống được bán tùy theo chiều cao của mỗi người.

Cây nạng được vừa vặn với bạn khi có khoảng cách giữa đỉnh của cây nạng và nách của bạn. Xin theo các bước hướng dẫn này để chọn được cây nạng chống được thích hợp:

1. Mang đôi giày mà bạn thường dùng, đứng thẳng.
2. Đặt cây nạng chống dưới cánh tay bạn, giữ cho vai ở tư thế thoải mái.
3. Đặt đỉnh của cây nạng chống cách cạnh của bàn chân là 5 đến 8 inches (12 đến 20cm).
4. Để cánh tay thả lỏng bên cạnh người của bạn, khoảng cách đủ từ nách đến mặt trên của miếng bọc mặt trên cây nạng là 2 đến 3 ngón tay.
5. Tay nắm nên đặt ở vị trí ngang cổ tay khi cánh tay thả lỏng bên cạnh người của bạn.

Để khoảng cách cho 2 đến 3 ngón tay để giữa nách cho đến mặt trên của cây nạng chống

Tay nắm ở vị trí ngang cổ tay



Nếu cây nạng chống quá cao hoặc nếu bạn thường tựa vào miếng bọc mặt trên cây nạng, mạch máu và thần kinh ở dưới nách bạn có thể bị tổn thương.

Chịu Trọng Lượng

Có bốn cách dùng cây nạng chống tùy thuộc vào mức độ của sức nặng mà bạn muốn đặt vào chân bị đau. Đây gọi là “sự chịu trọng lượng”.

Bác sĩ của bạn, nhân viên vật lý trị liệu, hoặc y tá sẽ đánh dấu (☑) cho cách sử dụng nạng chống của bạn:

Không Chịu Trọng Lượng

Non-Weight Bearing

Không để sức nặng lên chân đau. Chân của bạn phải **không chạm** mặt đất.

Chịu Trọng Lượng Nhẹ Như lông chim

Feather Weight Bearing

Bạn chỉ để cho ngón chân cái bạn chạm nhẹ trên mặt đất để giữ thăng bằng. Mức độ của trọng lượng cho phép bạn sử dụng cho bước chân không được đủ nặng để làm nứt vỏ trứng.

Chịu Trọng Lượng Bán Phần

Partial Weight Bearing

Bạn có thể đặt một phần sức nặng của bạn lên chân bị đau. Có thể là một phần nhỏ trọng lượng đến hầu hết cân nặng của bạn. Bác sĩ, nhân viên vật lý trị liệu, hoặc y tá của bạn sẽ cho bạn biết mức độ sức nặng mà bạn có thể đặt lên chân đau của bạn.

Chịu Trọng Lượng Toàn Phần

Full Weight Bearing

Bạn có thể đặt sức nặng lên chân đau của bạn nhiều hơn mà bạn vẫn cảm thấy dễ chịu.

Cây nạng chống - Làm cách nào để cây nạng chống được sử dụng một cách dễ dàng và an toàn - tiếp theo

Sự AnToàn Cho cây nạng chống

- Luôn luôn đặt sức nặng vào tay nắm. Đừng tựa lên miếng bọc mặt trên cây nạng phía dưới nách của bạn. Nếu bạn không dùng cây nạng đúng cách thì bạn sẽ có cảm giác như bị kim châm hoặc tê ở cánh tay.
- Kiểm tra và thay miếng bọc mặt trên cây nạng khi nó bị mòn.
- Nên có miếng đệm bọc ở tay nắm và mặt trên của cây nạng phía dưới nách bạn.
- Nên bảo đảm các nút vặn hình chấu chôn phải được xiết chặt. Kiểm tra thường xuyên khi nó bị lỏng ra.
- Luôn luôn mang giày loại chịu sức nặng tốt. Mang vớ hoặc giày mang trong nhà có thể bị té.

Khởi động

Đứng thẳng bằng

1. Đặt sức nặng của bạn trên bàn tay đang đặt tại tay nắm.
2. Ép phần trên của cây nạng sát vào bên cạnh người của bạn.
3. Đặt phần đỉnh cây nạng có bọc cao su hướng ra phía trước một ít và cách hông của bạn.



Ngồi xuống

1. Khi bạn đến gần ghế, bạn xoay lưng lại cho đến khi mặt sau của chân bạn chạm chỗ ngồi.
2. Lấy cây nạng dưới nách của bạn ra.
3. Dùng bàn tay cùng phía với chân đau giữ tay nắm của hai cây nạng.
4. Giữ chân đau hướng về phía trước.
5. Đặt tay còn lại lên tay vịn của ghế và từ từ ngồi xuống ghế.



Giữ chân bị đau hướng ra phía trước

Đứng Dậy

1. Dùng bàn tay cùng phía với chân đau giữ tay nắm của hai cây nạng.
2. Trườn người về phía trước để đến cạnh của ghế.
3. Giữ chân đau hướng về phía trước.
4. Hướng người về phía trước và nâng người lên bằng hai cánh tay và chân không đau.
5. Khi bạn đã có thẳng bằng, đặt một cây nạng ở mỗi bên nách.

Cây nạng chống - Làm cách nào để cây nạng chống được sử dụng một cách dễ dàng và an toàn - tiếp theo

Đi bộ với cây nạng

Không chịu sức nặng

1. Giữ chân đau cách mặt đất.
2. Di chuyển hai cây nạng chống bằng khoảng cách của một bước hướng về phía trước. Giữ cây nạng chống đủ rộng để phân hông dễ di chuyển.
3. Di chuyển chân đau hướng về phía trước giữa hai cây nạng, giữ chân đau cách mặt đất.
4. Nhấn mạnh tay nắm khi bạn bước chân không đau tới trước qua khỏi vị trí cây nạng.



Cây nạng chống → Chân đau → Chân khỏe

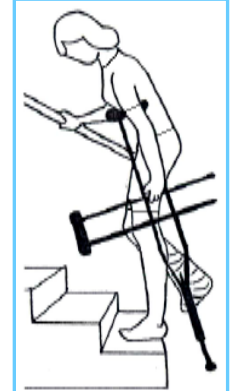
Chịu sức nặng bán phần hoặc toàn phần

1. Di chuyển hai cây nạng hướng về phía trước bằng chiều dài của một bước. Giữ cây nạng đủ rộng để phân hông dễ di chuyển.
2. Di chuyển chân đau hướng về phía trước giữa hai cây nạng và đặt bàn chân lên mặt đất. Đặt một phần sức nặng lên chân đau theo như lời khuyên. Khi bạn đã dùng cây nạng thoải mái hơn, bạn sẽ có thể di chuyển cây nạng và chân đau hướng về phía trước cùng một lúc.
3. Đặt sức nặng cơ thể bạn vào hai bàn tay và bước về phía trước bằng chân khỏe.

Cầu thang và cây nạng

'Chân khỏe bước lên, chân đau bước xuống'

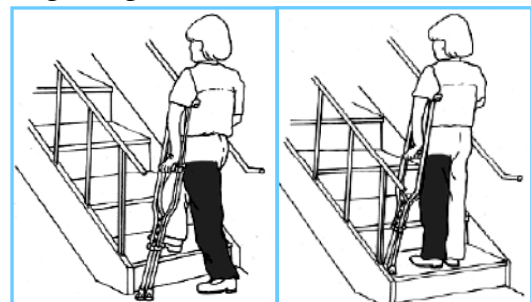
Luôn luôn lên cầu thang dùng chân khỏe trước và xuống cầu thang thì dùng cây nạng và chân đau trước. Sử dụng tay vịn cầu thang, nếu có. Nếu không có tay vịn cầu thang, xin tuân theo các hướng dẫn này và giữ cây nạng ở phía dưới mỗi cánh tay.



Không chịu sức nặng
(Mang một cây nạng ở bên)

Lên cầu thang

1. Lấy cây nạng chống ra khỏi cánh tay gần phía tay vịn cầu thang và giữ phía bên cạnh, hoặc đặt cả hai cây nạng dưới một cánh tay, hoặc nhờ người khác mang cây nạng chống lên lầu cho bạn.
2. Sử dụng tay vịn cầu thang ở một bên và dùng cây nạng chống bên phía đối diện.
3. Bắt đầu gần vùng trong cùng của bước đầu tiên.
4. Nương tựa sức nặng của bạn vào tay vịn cầu thang và cây nạng. Tựa người hướng về phía trước. Cần thận nâng chân khỏe lên bậc thang.
5. Mang cây nạng và chân đau bước lên trên cùng bậc thang giống như chân khỏe.
6. Bước từng bước một. Luôn luôn phải lấy thẳng bằng trước khi đi thêm một bước nữa.



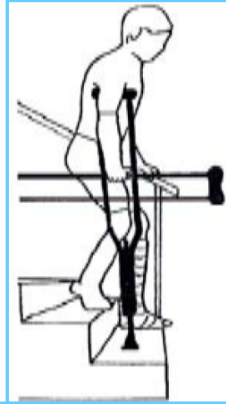
Khi mang sức nặng bán phần hay toàn phần
(Cả hai cây nạng để phía dưới một cánh tay)

Cây nạng chống - Làm cách nào để cây nạng chống được sử dụng một cách dễ dàng và an toàn - tiếp theo

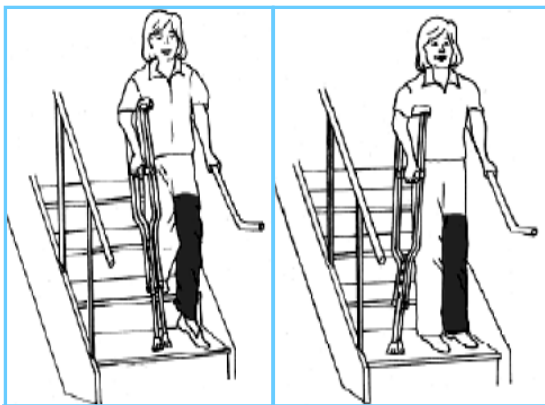
Cầu thang với cây nạng chống

Đi xuống

1. Đứng gần cạnh của bậc thang cao nhất.
2. Đặt cây nạng như khi bạn đi lên cầu thang.
3. Chuyển bàn tay dọc theo tay vịn cầu thang hơi thấp hơn vị trí bạn đứng tại bậc thang kế tiếp.
4. Mang cây nạng và chân đầu xuống bậc thang thấp hơn.
5. Đặt sức nặng của bạn vào cây nạng chống và tay vịn cầu thang. Dùng chân khỏe bước xuống cùng một bậc thang một cách chậm chạp và có kiểm soát.
6. Bước từng bước một, giữ thăng bằng trước khi bước xuống bậc thang kế tiếp.



Không chịu sức nặng
(Mang một cây nạng ở bên)



Khi mang sức nặng bán phần hay toàn phần
(Cả hai cây nạng để phía dưới một cánh tay)

Bước vào xe

Xin theo những bước hướng dẫn này nếu hông hoặc đầu gối của bạn không cử động được dễ dàng.

1. Mở cửa xe.
2. Chỗ ngồi cần được đẩy hoàn toàn về phía sau.
3. Xoay người lại và đưa lưng hướng phía cạnh chỗ ngồi.
4. Ngồi xuống.
5. Dùng chân khỏe và hai cánh tay để đưa người ngồi hẳn vào ghế với đủ khoảng cách để chuyển được chân đầu vào xe một cách dễ dàng.

Để hiểu biết thêm, xin tham khảo ý kiến:

- Bác sĩ gia đình của bạn
- Chuyên viên Vật Lý Trị Liệu của bạn
- HealthLinkBC – gọi 8-1-1 (7-1-1 cho người điếc và lãn tai) hoặc truy cập mạng trực tuyến tại www.HealthLinkBC.ca

Được cho phép sử dụng và sao y bản chính các hình vẽ trích từ Hamilton Health Sciences, Hamilton, Ontario.