

العكازات

كيفية استخدامها بسهولة وأمان

Crutches

How to use them easily and safely

تضبيط العكازات لكي تلائمك

تباع العكازات حسب طول الشخص. وتكون العكازات ملائمة لك بشكل صحيح عندما تكون هناك مسافة بين أعلى العكاز وإبطك.

لكي تكون العكازات ملائمة لك بشكل صحيح إتبع الخطوات التالية:

1. قم بارتداء أحذيتك العادية، وقف بشكل مستقيم.
2. ضع العكازات تحت ذراعيك، و أبقِ كتفيك في حالة استرخاء.
3. ضع طرف العكاز حوالي 5 إلى 8 بوصات (12 إلى 20 سنتيمتراً) الى جانب قدمك.
4. في وضعية تكون فيها ذراعيك معلقة إلى جانبيك، يجب أن يكون هناك مساحة كافية تكون بمقدار أصبعين إلى ثلاثة أصابع بين إبطك و وسادة العكاز وهو الجزء العلوي من العكاز.
5. يجب أن يكون مقبض العكاز على مستوى معصمك عندما تتدلى ذراعك إلى جانبك.

الإرتكاز

هناك أربعة طرق لاستخدام عكازاتك وذلك حسب مقدار الوزن المسموح لك تحميلة على ساقك المصابة. وهذا ما يسمى "الإرتكاز".

طبيبك، أو أخصائي العلاج الطبيعي، أو ممرضك سوف يضع علامة (✓) على الطريقة التي ينبغي بها أن تستخدم عكازاتك:

عدم الإرتكاز Non-Weight-Bearing
لا تضع أي وزن على ساقك المصابة. يجب أن تبقى ساقك بعيدة عن الأرض.

إرتكاز الريشة Feather Weight-Bearing
مسموح لك فقط بلمس الأرض برفق بأصبع قدمك وذلك للمحافظة على التوازن. الوزن المسموح تحميلة ليس أكثر من لو أنك دُست على بيضة ولكن ليس بالقوة الكافية لكسر قشرتها.

الإرتكاز الجزئي Partial Weight-Bearing
يمكنك تحميل جزء من وزنك على ساقك المصابة. ويمكن أن يكون هذا الوزن خفيفا كما يمكن أن يكون بمقدار وزنك بالكامل تقريبا. طبيبك، أو أخصائي العلاج الطبيعي، أو ممرضك سيخبرك عن الوزن الذي يمكنك تحميلة على ساقك المصابة.

الإرتكاز الكامل Full Weight-Bearing
يمكنك تحميل الوزن الذي تريده على ساقك المصابة و بالقدر الذي تشعر معه بالراحة.

إذا كانت عكازاتك طويلة جدا أو إذا كنت تتحني كثيرا على وسادة العكاز، فذلك يمكنه أن يؤدي إلى تلف الأعصاب والأوعية الدموية تحت إبطك.

أترك مسافة
أصبعين إلى ثلاثة
أصابع بين إبطك و
الجزء العلوي
للعكاز.

قبضة اليد على
مستوى
المعصم



Crutches - How to use them safely and easily - continued

سلامة العكاز

- إدمع دائماً وزنك بمقابض يد العكازات. لا تتكئ على وسادة العكاز تحت إبطيك. إذا كنت تشعر بوخز أو تخدر في ذراعيك فمعنى هذا أنه ربما كنت لا تستخدم العكازات بشكل صحيح.
- تأكد من فحص قطع المطاط في طرف العكازات واستبدالها عندما تتلف.
- ينبغي أن يكون هنالك حشو في مقابض اليد وعلى الجزء العلوي من العكاز الذي يكون تحت إبطك.
- تأكد أن كل الصواميل مشدودة جيداً. واضب على فحصها لأنها كثيراً ما تنفلت.
- حافظ على ارتداء أحذية داعمة وجيدة و بصفة دائمة. ارتداء جوارب أو نعال يمكن أن يتسبب في السقوط.

عند الجلوس

1. عند اقترابك من الكرسي، إستدر و ارجع إلى الخلف حتى تلمس ساقيك الجزء الخلفي من المقعد.
2. قم بإزالة العكازات من تحت ذراعيك.
3. استخدم اليد التي هي على جانب ساقك المصابة للإمساك بمقبضَي العكازين.
4. أبقِ ساقك المصابة إلى الأمام.
5. ضع اليد الأخرى على ذراع الكرسي و اخفض نفسك ببطء الى أن تجلس.



أبقى ساقك المصابة إلى الأمام

فلنبدأ الآن

توازن الوقوف



1. دَعِّم وزنك بواسطة يديك على مقابض اليدين.

2. إضغظ على الجزء العلوي من العكاز بحزم إلى جانبك.

3. ضع الطرف المطاطي للعكازات إلى الأمام قليلاً بحيث يكون أوسع قليلاً من وركيك.

وَضَعُ العكازات إلى الأمام قليلاً وأوسع من وركيك يساعدك على التوازن

وَضَعُ العكازات بعيداً جداً إلى الوراء - يمكنه أن يفقدك توازنك

عند الوقوف

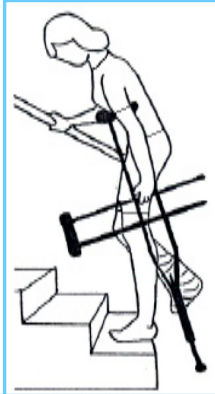
1. استخدم اليد التي هي على جانب ساقك المصابة للإمساك بمقبضَي العكازين.
2. إنزلق للأمام إلى حافة الكرسي.
3. أبقِ ساقك المصابة إلى الأمام.
4. إنحني إلى الأمام وادفع على الكرسي باستخدام ذراعيك وساقك السليمة.
5. بمجرد الحصول على توازنك، ضع عكازاً تحت كل ذراع.

Crutches - How to use them safely and easily - continued

استخدام الدرج بالعكازات

'الساق السليمة تصعد، والساق المصابة تنزل'

عند صعود الدرج دائماً إصعد بالساق السليمة أولاً، وعند النزول دائماً إنزل بالعكازات والساق المصابة أولاً. إذا كان هناك درابزين، فاستعمله. وإذا لم يكن هناك درابزين، فاتبع هذه التعليمات وحافظ على عكاز تحت كل ذراع.



صعود الدرج

1. خذ العكاز الذي هو على جانب الذراع قرب الدرابزين واحمله من الجانب الآخر بالعرض، أو ضع كلا العكازين تحت ذراع واحد، أو اطلب من شخص آخر أن يحمل العكاز عنك إلى أعلى الدرج.

عدم الارتكاز
(احمل العكاز من الجانب الآخر)

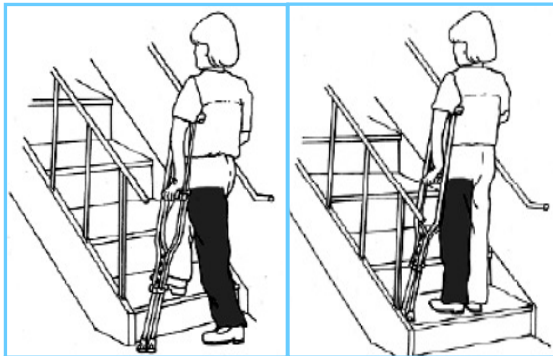
2. استخدم الدرابزين من جهة والعكاز من الجهة الأخرى.

3. ابدأ بالقرب من الجزء السفلي للدرجة الأولى.

4. ادعم نفسك بالعكاز ومقبض الدرابزين. إنحني إلى الأمام. ارفع ساقك السليمة بعناية إلى الدرجة الأولى.

5. ألحق العكاز والساق المصابة بالساق السليمة إلى نفس الدرج.

6. إصعد الدرج خطوةً خطوةً في كل مرة. دائماً أحصل على توازنك أولاً قبل الانتقال إلى الدرجة التالية.



في حالة الارتكاز الجزئي أو الكامل
(ضع العكازين معاً تحت ذراع واحدة)

المشي على العكازات

عدم الارتكاز

1. أبقِ ساقك المصابة بعيداً عن الأرض.

2. حرّك العكازين معاً مسافةً خطوة واحدة إلى الأمام. تأكد أن العكازين واسعين بما فيه الكفاية بحيث يسمحان لوركك بالمرور.



العكازات - الساق المصابة - الساق السليمة

3. حرّك ساقك المصابة إلى الأمام بين العكازين، مع الحفاظ عليها بعيداً عن الأرض.

4. ادفع على مقبض العكازين لأسفل وأنت تخطو على ساقك السليمة إلى الأمام متجاوزاً العكازات.

الارتكاز الجزئي أو الارتكاز الكامل

1. حرّك العكازين معاً إلى الأمام بقدر خطوة واحدة مع التأكد أن العكازين واسعين بما فيه الكفاية بحيث يسمحان لوركك بالمرور.

2. حرّك ساقك المصابة إلى الأمام بين العكازين و ضع قدمك على الأرض. حمل الوزن الذي سمح لك به على ساقك المصابة. عندما تشعر براحة أكثر في استخدام العكازات، سوف تكون قادراً على تحريك ساقك المصابة مع العكازات إلى الأمام في نفس الوقت.

3. حمل وزنك على يديك واطو إلى الأمام على ساقك السليمة.

Crutches - How to use them safely and easily - continued

استخدام الدرج بالعكازات

نزول الدرج

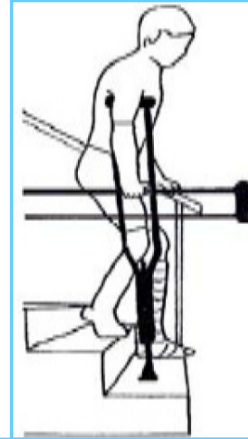
1. قف بالقرب من حافة الدرجة العليا.

2. ضع العكازات كما فعلت عند صعود الدرج.

3. حرك يديك إلى أسفل الدرابزين بحيث تكون أدنى منك قليلاً وأنت تنزل إلى الدرجة التالية.

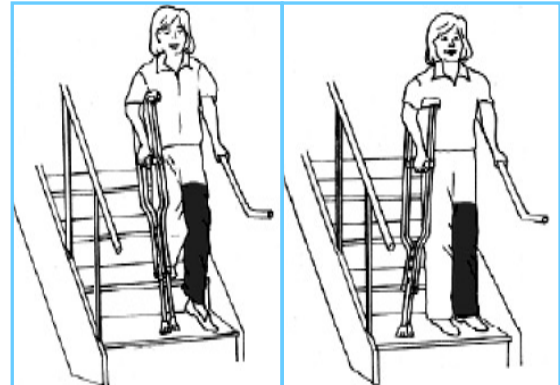
4. أنزل العكاز والساق المصابة إلى الأسفل حيث الدرجة التالية.

5. حمل ثقلك على العكاز والدرابزين. أنزل ساقك السليمة إلى نفس الدرجة ببطء وبتحكم.



في حالة عدم الارتكاز (احمل العكاز من الجانب الآخر)

6. إنزل خطوة واحدة فقط في كل مرة. تأكد من حصولك على توازنك أولاً قبل الانتقال إلى الدرجة التالية.



في حالة الارتكاز الجزئي أو الكامل (ضع العكازين معاً تحت ذراع واحدة)

عند دخولك السيارة

إتبع هذه الخطوات إذا كان وركك أو ركبتيك لا تتحني بسهولة.

1. افتح الباب.

2. تأكد أن مقعد السيارة مدفوع بشكل كامل إلى الخلف.

3. دُر و تراجع إلى الخلف إلى أن تصل إلى حافة المقعد.

4. اجلس

5. استخدم ساقك السليمة و ذراعيك لدفع نفسك إلى الخلف إلى أن تكون داخل المقعد بقدر كاف بحيث يمكن لساقك المصابة أن تتحرك إلى داخل السيارة بسهولة.

لمعرفة المزيد، يُستحسن أن تسأل:

- طبيب أسرتك.
- أخصائي العلاج الطبيعي الخاص بك
- إتصل ب HealthLinkBC على رقم 8-1-1 (للصم وضعاف السمع 7-1-1) أو اذهب على شبكة الانترنت www.HealthLinkBC.ca