

Crutches

عصای زیر بغل

چگونگی استفاده از عصای زیر بغل به آسانی و با ایمنی

تنظیم عصای شما

عصای زیر بغل را بر مبنای قد اشخاص میفروشند. زمانی عصا برای شما بدرستی تنظیم شده است که بین قسمت بالای عصا و زیر بغل شما فاصله باشد.

برای تنظیم صحیح عصاها به نکات زیر توجه کنید:

1. در حالی که کفش معمولتان را پوشیده اید، صاف بایستید.
2. عصاها را زیر بغلتان بگذارید، شانه هایتان را راحت نگه دارید.
3. نوک عصا را به فاصله بین 5 تا 8 اینچ (12 تا 20 سانت) کنار پایتان قرار دهید.
4. در حالیکه دستهایتان در کنار بدنتان قرار دارد باید فاصله کافی به اندازه دو تا سه انگشت بین زیر بغل و سطح بالای عصا موجود باشد.
5. وقتی دستتان در کنار بدنتان قرار گرفته باشد دستگیره عصا باید در حد کمر شما باشد

تحمل وزن

به نسبت میزان وزنی که مجاز هستید روی پای آسیب دیده وارد کنید چهار شیوه برای استفاده از عصای زیر بغل وجود دارد که به آن "تحمل وزن" میگویند.

پزشک، فیزیوتراپیست یا نرس شما، نحوه استفاده عصای زیر بغلتان را با علامت (☑) مشخص می کند:

بدون تحمل وزن Non-Weight-Bearing

هیچ وزنی روی پای آسیب دیده وارد نکنید. پایتان نباید روی زمین گذاشته شود.

تحمل وزن مانند پر Feather Weight-Bearing

برای ایجاد تعادل تنها مجاز هستید نوک انگشت شصت پایتان را زمین بگذارید. میزان وزن وارده نباید بیش از آنی باشد که روی تخم مرغ پا میگذارید و نه با شدتی که پوست تخم مرغ ترک بردارد.

تحمل بخشی از وزن Partial Weight-Bearing

میتوانید بخشی از وزننتان را روی پای آسیب دیده بگذارید. این وضعیت از وزن سبک تا تقریباً تمام وزن رامیتواند در بر گیرد. پزشک، فیزیوتراپیست یا نرس شما در مورد میزان وزنی که میتوانید روی پای آسیب دیده وارد کنید با شما صحبت خواهد کرد.

تحمل تمام وزن Full Weight-Bearing

تا جایی که برایتان راحت باشد میتوانید وزننتان را روی پای آسیب دیده بگذارید.

گر عصای زیر بغلی شما هم از جمله اینهاست و یا گوشه ای از عصای زیر بغل خم نشود، متوجهی نباشید عروق و اعصاب زیر بغلتان آسیب ببوسد.



به اندازه 2 تا 3 انگشت فاصله بین زیر بغل و قسمت بالای عصا

دستگیره عصا هم سطح با کمر

ایمنی استفاده از عصای زیر بغل

- همیشه وزن خود را با دستگیره عصا روی دبر روی بلبل شرتک عصا در زیر بغل خود خفنی شوی دیگر در دستت اولت ان احسن اسگگزی لبی حسی هکیدی اجم الا از عصای خود باست ای سف ادهن هکیدی.
- اطمن ان حاصل کیدی کنوک پلامتکی عصا ای دقش ده باشد و در صورت سولی گی آنرت عویض کیدی.
- لوه نرمی بر روی دستگیره عصا و هم پهنی بر روی س مت بالایی عصا که فریب غل قرار هکیدی بیلد و جود داشت بلشد.
- از مکب و بدن پیچ و مهره های بنه عصا اطمن ان حاصل کیدی. متب آن ها را چک کیدی زیرا شل میشوند.
- همیشه ک های خوب و مکب همیشه دیدشیدن جوراب وی ا هپلی مکن است فرج ربه زهن خوردن شود.

برای نشستن

1. وقتی به صندلی نزدیک شدید ، بچرخید و به عقب بیاوید تا وقتیکه پشت پایتان صندلی را لمس کند.
2. عصا ها را از زیر بغلتان بردارید.
3. از دست طرف پای آسیب دیده برای نگه داشتن دستگیره هر دو عصا استفاده کنید.
4. پای آسیب دیده خود را جلو نگه دارید.
5. دست دیگرتان را بر دسته صندلی گذاشته و به آرامی برای نشستن خود را پایین بیاورید.



پای آسیب دیده را جلو بگذارید

برای ایستادن

1. با دست طرف پای آسیب دیده هر دو عصا را از دستگیره نگه دارید.
2. به طرف لبه صندلی جلو بیاوید.
3. پای آسیب دیده را جلو نگه دارید.
4. به جلو متمایل شده و با استفاده از دستانتان و پای سلامتتان از روی صندلی بلند شوید.
5. وقتی تعادل خود را بدست آوردید هر یک از عصاها را زیر بغل هر دست بگذارید.

برای شروع

تعادل در ایستادن

1. با کمک دستانتان خود بر روی دستگیره عصا وزن خود را نگه دارید.

2. قسمت بالای عصا را محکم به پهلویتان فشار دهید.

3. نوک پلاستیکی عصا را کمی به جلو و اندکی بیشتر از عرض باسن قرار دهید.



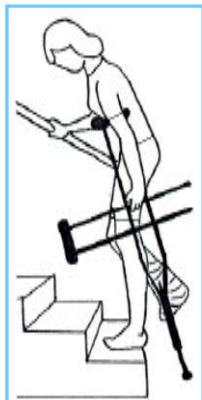
قرار دادن عصا کمی به جلو و عرضی تر اناسنبت عادلش ما ک مک هکیدی

عمرنگه بسویار بیشتر ازبطن قرار گرفته - هکیدی تعالفتان را از هت بدیدی

پله ها با عصا

"پای سالم بالا می رود ، پای آسیب دیده پایین می رود"

روش هللوبا پستی سرالجب چل از پله بالابرهو باری پهن آمدن اول از عصا و پای آسیبی دیده اسفاده کی بگردد نرده ای موجود است از آن اسفاده کی دگر نرده وجود ندارد ، از طن دست و رال عمل پیروی کرده و یک عصا را در زیر مربع لنگه لری د.



بالا رفتن از پله ها

1. عصائی را که در دست طرف نرده است بطور مورب در دست بگیرید، یا هر دو را زیر بغل یک دست بگذارید و یا آنکه از کسی بخواهید تا آنها را برایتان از پله بالا بیاورد.

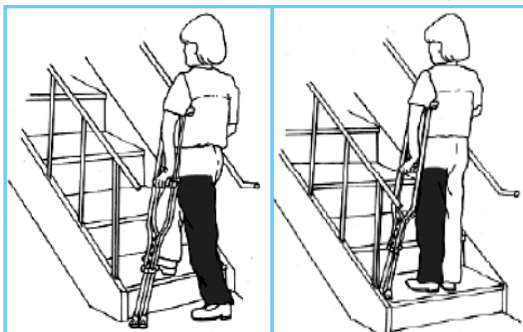
2. با یک دست نرده را بگیرید و با دست دیگر عصا را.

3. از نزدیک به انتهای اولین پله شروع کنید.

4. توسط نرده و عصا خود را نگه دارید. بطرف جلو متمایل شوید. با دقت پای سالم خود را بر روی اولین پله بگذارید.

5. عصا و پای آسیب دیده را مانند پای سالم روی همان پله بگذارید.

6. یکی یکی از پله ها بالا بروید. همیشه سعی کنید قبل از بالا رفتن از پله بعدی تعادل خود را بدست بیاورید.



ت حمل کامل وزن و پهلخشی از آن (ردوی عصا ها قری کماز و)

راه رفتن با عصای زیر بغل

بدون تحمل وزن

1. پای آسیب دیده را از زمین بلند کنید.

2. به اندازه طول یک قدم عصا را جلو بگذارید. اطمینان حاصل کنید که فاصله بین دو عصا به اندازه کافی برای عبور باسنتان عریض باشد.

3. پای آسیب دیده را بین دو عصا در جلو ، بدون آنکه آنرا روی زمین بگذارید، قرار دهید.

4. در حالیکه پای سالم را به جلو آورده و از عصا پیشتر میگذارید روی دستگیره ها فشار وارد کنید.



عصا ها کپای آسیبی دیده کپی سالم

تحمل تمام یا قسمتی از وزن

1. هر دو عصا را به اندازه طول یک قدم جلو بگذارید در حالیکه فاصله بین آنها به اندازه کافی برای عبور باسنتان عریض باشد.

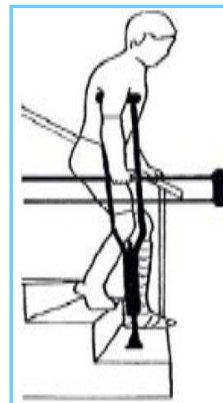
2. پای آسیب دیده را به جلو بین دو عصا حرکت داده و آنرا بر زمین بگذارید. آن اندازه از وزنی را که مجاز هستید روی پای آسیب دیده بگذارید. بمرور که استفاده از عصا برایتان راحت شد آنوقت میتوانید عصا و پای آسیب دیده را همزمان جلو بگذارید.

3. فشار وزن را بر روی دستتان بگذارید و با پای سالم قدم به جلو بردارید.

پله ها با عصا

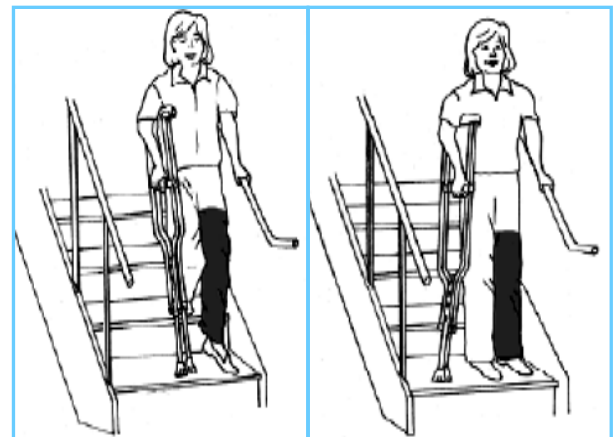
پایین رفتن

1. نزدیک به لبه پله بالائی بایستید.
2. عصا ها را مانند وقتی که از پله ها بالا میرفتید در دست بگیرید.
3. وقتی به پله بعدی میرسید ، دستهایتان را روی نرده کمی جلوتر از خودتان روی نرده حرکت دهید.
4. عصا و پای آسیب دیده را روی پله بعدی بگذارید.
5. وزن خود را بر روی نرده و عصا بگذارید. به آرامی و با کنترل پای سالم خود را بر روی همان پله پایین بیاورید.



بدون تحمل وزن
(حملگی از مجا هلسورت مورب)

6. قدم به قدم پیش بروید. قبل از رفتن به پله بعدی نسبت به داشتن تعادل تان اطمینان حاصل کنید.



تحمل کامل وزن هیلخشی از آن
(مردوی عصا ها نری کبازو)

سوار ماشین شدن

گپ اسزی ز روتان راحت خمن هسود از طن راه اسقف ادکیود:

1. در را باز کنید.
2. اطمنان حاصل کنید که صرنهل یب طور کامله ه عیو فته ه بلش د.
3. چرخید و اپش تب له ه صرنهل یب نریک شوی د.
4. بنشوی د.
5. با اسقف ادلهز پای سراطتان و دستیهاتان خود رله ه عیو ب ، درون صرنهل یب هدهی د تا ز مل یک متلبدان حد عیو فنتقبه اش یکه پای آسیب دی ده شما بر اضی بدرون ماشین حرکت کن د.

برای آنکه بیشتر بدانید خوب است سوال کنید:

- از پزشک خانواده
- از فیزیوتراپیست
- با شماره 811 با هلت لینک بی . سی تماس بگیرید (با شماره 711 برای ناشنویان و یا کم شنویان) و یا به آدرس اینترنتی: www.HealthLinkBC.ca سر بوی د.

نص اورگیا فیکوت بری هسده لرحس ارا نجل قوب هطهون ملت سطنس در قناری و هس د وب کسب اجازه در طن ج ا طقف ادش ده ملت.