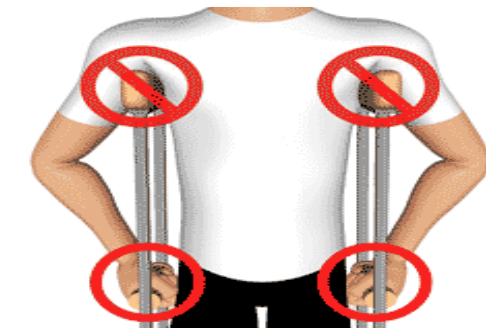


استفاده از عصا

عصای زیر بغل در مواقعی بکار برده می شود که فرد به هر دلیل نتواند پای خود را روی زمین بگذارد 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

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

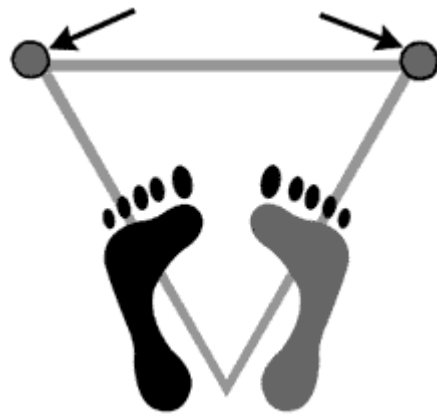
برای راه رفتن با عصای زیر بغل باید تمام وزن خود را روی دسته آن بیاندازید و به هیچ وجه وزن خود را بر روی پد یا بالشک بالایی آن وارد نکنید. انداختن وزن بر روی بالشک بالایی موجب وارد شدن فشار به عروق و اعصابی می شود که از زیر بغل عبور می کنند و این فشار می تواند موجب آسیب به اعصاب گردد. بالشک های بالایی عصا باید کاملاً نرم باشند. اگر نیستند روی آنها را با اسفنج یا فوم پیوشانید.

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 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 لیز و لغزنده با دقت و احتیاط بیشتری راه بروید.

در حالت ایستادن همیشه نوک عصاها را طوری بر روی زمین قرار دهید که فاصله آنها از هم کمی از عرض بدن شما بیشتر باشد.



در شکل بالا محل قرار گرفتن نوک عصاها بر روی زمین نسبت به کف پاها، با پیکان نشان داده شده است.

□ نکات قابل توجه :

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 باشد.



بیمارستان فوق تخصصی مدائن



shutterstock.com · 1098773012

سلامتی روز افزون شما آرزوی ماست

راهنمای

استفاده از عصا

واحد آموزشی سلامت - ۱۴۰۱

MA-EP-PA-07-01

• نشستن بر روی صندلی



بیمارستان تخصصی و فوق تخصصی مدائن

تهران، خیابان انقلاب، نرسیده به چهارراه ولی عصر،
خیابان صبا جنوبی

تلفن: ۰۷۵۰۴۶۶-۸ و ۶۶۴۶۵۳۵۵

وب سایت: WWW.Madaen hospital .COM

منبع: روش های پرستاری اورژانس، ترجمه شاهرخ
علی نیا و نسرين سرايي. نشر جامعه نگر

<https://www.iranorthoped.com/fa/news/2>

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، بجز عصا چیز دیگری را در دست نگیرید. اگر چیزی به همراه دارید از کوله پشتی استفاده کنید.

بلند شدن از روی صندلی

قبل از آن مطمئن شوید که صندلی پایدار بوده و به سمت 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
به سمت جلو حرکت کنید.

• بلند شدن از روی صندلی

