

واکر چیست و چطور از آن استفاده کنیم؟

واکر یکی از وسایل مهم برای کمک به راه رفتن است. در بیمارانی که قدرت عضلات اندام تحتانی آنها کاهش پیدا کرده است، دامنه حرکتی مفصل ران یا زانو یا مچ پای آنها کم شده، درد و یا ناپایداری مفصلی دارند و یا اختلال در تعادل دارند واکر می تواند کمک کننده باشد.

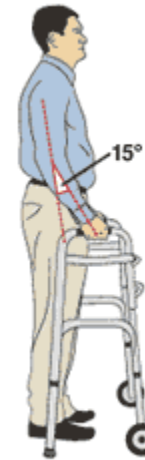
واکر به چه کسانی کمک میکند

- افراد مسن یا افرادی که به علت ابتلا به بعضی بیماری های مزمن و یا سکتته مغزی دچار ضعف عضلانی بخصوص در اندام تحتانی هستند. این افراد برای ایستادن نیاز به یک تکیه گاه محکم و پایدار دارند. واکر با داشتن چهار عدد پایه خود یک جسم پایدار است که می توان به آن تکیه داد.
- افرادی که تازه آسیب دیده اند یا تحت عمل جراحی قرار گرفته اند. این افراد طرز راه رفتن با یک وسیله کمکی را خوب نمی دانند. در بین وسایل کمکی راه رفتن با واکر ساده تر است و بیمار می تواند راه رفتن را با یک واکر آغاز کند. وقتی چند روزی گذشت و حال عمومی بیمار بهتر شد، سرگیجه او کاهش پیدا کرد، احساس ضعف کمتری داشت و به عضلات خود مسلط تر شدید می تواند از عصا استفاده کند.

راهنمای خرید واکر

قبل از استفاده از واکر مطمئن شوید ارتفاع واکر مناسب شما است. بدین منظور باید به دسته های واکر توجه کنید. وقتی واکر مناسب شما است که دسته های آن در راستای لگن شما باشد.

وقتی ایستاده اید و دسته های آن را گرفته اید آرنج های شما باید کمی خم شده باشند (حدود ۱۵ درجه). وقتی ایستاده اید و دست های خود را در طرفین بدن آویزان کرده اید چین پوستی که در سطح داخلی مچ دست های شما وجود دارد باید در راستای دسته واکر باشد.



زاویه آرنج در انتخاب واکر:

واکر شما باید تا حد امکان سبک باشد. واکر باید کمک شما باشد نه باری که آن را حمل می کنید.

✓ قبل از شروع استفاده از واکر به نکات زیر توجه کنید:

- ✓ اگر واکر چرخ دارد برای جلو رفتن باید آن را به جلو هل داد و اگر چرخ ندارد باید آن را کاملا از زمین بلند کرده و به جلوتر گذاشت تا بدین وسیله بتوان به سمت جلو حرکت کرد.
- ✓ قبل از آنکه وزن خود را بر روی واکر بیندازید باید ابتدا مطمئن شوید هر چهار پایه آن بر روی زمین قرار گرفته است. این نکته بخصوص وقتی واکر بر روی یک سطح ناهموار قرار گرفته اهمیت پیدا می کند.
- ✓ موقع راه رفتن با واکر به سمت جلو نگاه کنید نه به پاهای خود
- ✓ با واکر راه بروید نه بدنبال آن. موقع راه رفتن با واکر مستقیم بایستید و به جلو خم نشوید.
- ✓ در حین استفاده از واکر کفش راحت و با پاشنه های کوتاه بپوشید.
- ✓ در هر قدمی که با واکر برمیدارید آنرا خیلی زیاد جلوتر از خود قرار ندهید. قدم های کوتاه بردارید.

روش بلند شدن از تخت و بدست گرفتن واکر

از طرفی بلند شوید که جراحی شده است. بطور مثال اگر پای چپ جراحی شده است اول باید پای چپ از لبه تخت بیرون بیاید. با استفاده از هر دو آرنج خود لگن را محور کرده و تنه خود را به مرکزیت لگن بچرخانید. همیشه تنه و پاها را مستقیم و در امتداد هم نگه دارید و ران را به یک طرف نچرخانید. پای طرف سالم را حرکت دهید و در لبه تخت بنشینید. پای بیمار را در حد امکان مستقیم نگه دارید. با هر دو دست دسته های واکر را گرفته و بلند شوید. در حین بلند شدن به جلو خم نشوید.





بیمارستان فوق تخصصی مدائن

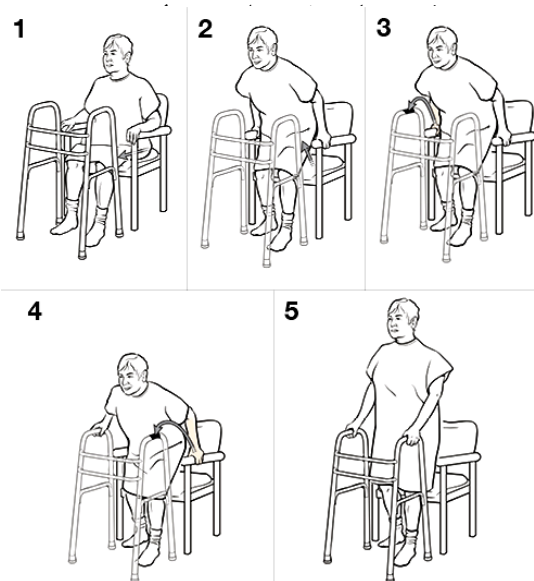


سلامتی روز افزون شما آرزوی ماست

نحوه استفاده از واکر

واحد آموزش سلامت - ۱۴۰۱

MA-EP-PA-05-01



برای استفاده آسان از اطلاعات سایت بیمارستان کد QR زیر را اسکن نمایید.



<https://emsig.ir/fa/blog/>

منابع: %D8%B7%D8%B1%DB%8C

بیمارستان تخصصی و فوق تخصصی مدائن

تهران، خیابان انقلاب، نرسیده به چهارراه ولی عصر،

خیابان صبا جنوبی

تلفن: ۶۶۴۰۵۷۰۵-۸ و ۶۶۴۶۵۳۵۵

وب سایت WWW.Madaen hospital.COM

نشستن بر روی صندلی

وقتی با کمک واکر ایستاده اید و می خواهید بر روی صندلی بنشینید مراحل زیر را انجام دهید. سعی کنید از صندلی استفاده کنید که در هر دو طرف آن دسته داشته باشد.

پشت خود را به صندلی کنید تا آنجا که لبه نشیمن پشت ساق های شما را لمس کند.

مطمئن شوید که هر چهار پایه واکر بر روی زمین قرار دارند

پای مشکل دار را کمی به جلو ببرید.

یک دست خود را از روی دسته واکر برداشته به عقب ببرید و

دسته صندلی را بگیرید. میتوانید هر دو دست خود را از روی

دسته های واکر برداشته و دسته های صندلی را بگیرید

به آهستگی بر روی نشیمن صندلی بنشینید. زانوی طرف سالم را

خم کرده و به کمک پای سالم و با فشار دادن آن به زمین کم کم

نشیمن خود را به قسمت عقب تر صندلی جابجا کنید. در این حال

همواره سعی کنید پای طرف مبتلا جلوتر از پای سالم باشد و این

پا را تا حد امکات مستقیم نگه دارید.

