

## آموزش به بیمار

### راهنمای استفاده از واکر



شناسه پمفلت آموزشی:

عنوان: راهنمای استفاده از واکر

تهیه کننده: آیدا چوپانی، لیلا طاهرانیپور

تایید کننده: دکتر فرهاد مهدوی

### راهنمای استفاده از واکر

- مطمئن شوید پایه های واکر روی زمین قرار دارند. پای سالم خود را کمی عقب تر از پای بیمار قرار دهید.  
- کمی به جلو خم شده، یک دست را بر روی دسته صندلی و دست دیگر را بر روی دسته واکر قرار دهید. بر روی هر دو دست خود به سمت پایین فشار وارد کنید. پای سالم خود را محکم بر روی زمین فشار دهید و بلند شوید.  
- دقت کنید که دسته واکر و صندلی را به سمت بیرون فشار ندهید وگرنه در حین بلند شدن از صندلی ممکن است یکی از آنها یا هر دو آنها واژگون شوند.  
- دسته واکر را به سمت خود نکشید چون در این صورت واکر از حالت پایدار بر روی چهار پایه خارج شده و دو پایه آن از روی زمین بلند می شوند.  
نکات ایمنی برای استفاده از واکر

- مراقب زمین خیس، قالیچه، سیم با هر چیز دیگری که مانع راه رفتن شما می شود باشید.  
- مراقب بچه ها و یا حیوانات باشید آنها غیرقابل پیش بینی هستند و ممکن است ناگهان در مسیر شما قرار گیرند.  
- کفش مناسب بپوشید دمپایی استفاده نکنید چون ممکن است پای شما از آن خارج شده و زمین بخورید.  
- قدم های کوتاه بردارید.  
- در صورت خراب شدن لاستیک های زیر پایه های واکر، آنها را تعویض نمایید.

منبع: آموزش به بیمار و خانواده فاطمه غفاری و زهرا فتوکیان

تلفن: 02335225122 در صورت سوال میتوانید

با داخلی 2147-2137 تماس حاصل فرمایید

سایت بیمارستان ولایت دامغان

velayathos.semums.ac.ir

### راهنمای استفاده از واکر

- مطمئن شوید هر چهار پایه واکر 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 های صندلی را بگیرید. می توانید 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 امکان مستقیم نگه دارید. این مراحل را میتوانید برای نشستن بر روی توالت فرنگی و با نشستن بر روی تخت هم انجام دهید.

بلند شدن از روی صندلی

وقتی روی صندلی نشسته اید و میخواهید بایستید و با واکر راه بروید مراحل زیر را انجام دهید. دقت داشته باشد صندلی شما در هر دو طرف خود دسته داشته باشد.  
- واکر را در جلوی خود طوری قرار دهید که طرف باز آن در مقابل شما باشد. واکر را آنقدر نزدیک کنید تا جلوی پایه های صندلی قرار گیرد.

## راهنمای استفاده از واکر

واکر با داشتن چهار عدد پایه، پایدارترین وسیله کمکی برای راه رفتن است. در بیماری‌هایی که قدرت عضلانی اندام‌های تحتانی آنها کاهش پیدا کرده است، دامنه حرکتی مفصل ران، زانو یا مچ پای آنها کم شده درد ناپایداری مفصلی و یا اختلال در تعادل دارند و اگر می‌تواند کمک کننده باشند.

بسیار مهم است که بیماران بعد از عمل جراحی هرچه زودتر راه بروند. در بسیاری از این بیماران، پزشک اجازه راه رفتن بر روی اندام مشکل دار را تا مدتی نمی‌دهد. در این مدت چهار عدد پایه از عصا پایدارتر است. انواع متفاوتی از واکر وجود دارد. بعضی واکرها بدون چرخ، بعضی دارای دو چرخ و عده‌ای چهار چرخ دارند.



راهنمای انتخاب واکر

- واکر باید متناسب با اندازه قامت و جثه فرد باشد در غیر این صورت استفاده از آن مشکل می‌شود.

- قبل از استفاده از واکر مطمئن شوید ارتفاع واکر مناسب شما است. بدین منظور باید به دسته‌های واکر توجه کنید که دسته‌های آن در موازات لگن باشد.

وقتی ایستاده اید و دسته‌های آن را گرفته اید آرنج‌های شما باید کمی خم شده باشند (حدود 15 درجه)

## راهنمای استفاده از واکر

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

- به عرض واکر توجه داشته باشد. عرض واکر باید طوری باشد که از دره‌های با عرض کم هم قابل عبور باشد. بعضی درها در منازل عرض کمی دارند.

طریقه راه رفتن با واکر

• اگر واکر چرخ دارد برای جلو رفتن باید آن را به جلو هل داد و اگر چرخ ندارد باید آن را کاملاً از زمین بلند کرده و جلوتر گذاشت.

• 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 می‌کند. مراحل راه رفتن با واکر به شرح زیر است:

• کمی به جلو خم شوید قدم اول را با پای گرفتار یا ضعیف خود بردارید و آن را بلند کرده یک قدم جلوتر بر روی زمین قرار دهید (اگر پزشک به شما اجازه وزن گذاشت روی پاهای ضعیف را نداده است آن پا را فقط جلو بیاورید ولی روی زمین قرار ندهید)



## راهنمای استفاده از واکر

• در حالتی که با هر دو دست خود، محکم دسته‌های واکر را به پایین فشار می‌دهید پای سالم را بلند کرده و آن را در کنار پای دیگر قرار دهید.

• مراحل قبل را تکرار کنید، در حین راه رفتن دقت کنید که صاف بایستید و کمر شما به جلو خم نشود. 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.

• کفش راحت با پاشنه‌های کوتاه بپوشید.

روش بلند شدن از تخت و استفاده از واکر

- از طرفی بلند شوید که جراحی شده است. مثلاً اگر پای چپ جراحی شده است اول باید پای چپ از لبه تخت بیرون بیاید.

- با استفاده از هر دو آرنج، 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.

- با هر دو دست دسته‌های واکر را گرفته و بلند شوید. در حین بلند شدن به جلو خم نشوید.

نشستن بر روی صندلی

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

- پشت خود را به صندلی کنید تا آنجا که لبه نشیمن پشت ساق‌های شما را لمس کند.