

راهنمای استفاده از عصا

عصای زیر بغل یا کراچ 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

بالاترین قسمت عصای زیر بغل، پد یا بالشتک های آن هستند. وقتی که فرد کاملاً صاف و مستقیم می ایستد بالشتک 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

راهنمای استفاده از عصا

روی زمین گذاشته و دسته های عصا را می گیرید آرنج های شما باید حدود ۳۰-۱۵ 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 دست گرفتن عصای زیر بغل

– وقتی سرپا می ایستید برای گرفتن عصا باید دسته آن را گرفته و پد یا بالشتک بالای آن را بین بازو و سینه خود بفشارید. برای نگه 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 بالشتک بالای آن وارد نکنید. انداختن وزن بر روی بالشتک 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.

– بالشتک های بالایی عصا باید کاملاً نرم باشند. اگر نیستند روی آنها را با اسفنج یا فوم بپوشانید.

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

راهنمای استفاده از عصا

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.

– 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.

– هرچند 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.



مرکز آموزشی پژوهشی درمانی
ولایت
واحد آموزش سلامت

آموزش به بیمار

راهنمای استفاده از عصا



تهیه کننده: آیدا چوپانی، لیلا طاهرانپور (کارشناس پرستاری)

فاطمه زهرا هدایتی (دانشجوی بهداشت عمومی)

تایید کننده: دکتر بیگدلی

کد پمفلت: VL-09-10

تاریخ صدور: ۱۴۰۴/۱۱/۱۵

تاریخ بازنگری: ۱۴۰۵/۱۱/۱۵

راهنمای استفاده از عصا

۲- بلند شدن از روی صندلی

- نشیمنگاه خود را به لبه جلویی صندلی بیاورید. البته 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.



منبع:

روشهای پرستاری اورژانس ترجمه شاهرخ علی نیل و نسرين سرابی

تلفن: ۰۲۳۳۵۲۲۵۱۲۲ در صورت سوال میتوانید با داخلی
۲۱۴۷-۲۱۳۷ تماس حاصل فرمایید سایت بیمارستان ولایت
velayathos.semums.ac.ir دامغان

راهنمای استفاده از عصا

تبحر در استفاده از عصای زیر بغل

برای استفاده بهتر از عصای زیر بغل یا کراچ باید یاد بگیریم که چگونه با کمک آنها بر روی صندلی بنشینیم و بلند شویم و چگونه با آنها از پله بالا و پایین برویم. وقتی توانستید با عصای زیر بغل به راحتی راه بروید،

تمرینات زیر را شروع کنید:

۱- نشستن بر روی صندلی:

- برای نشستن بهتر است از صندلی استفاده کنید که دسته داشته باشد. ابتدا مطمئن شوید که صندلی پایدار است.
- به صندلی نزدیک شوید و طوری بچرخید که پشت ساق های شما لبه جلویی صندلی را لمس کند.
- هر دو عصا را به دست طرف سالم بدهید. عصا را از قسمت دسته بگیرید با دست دیگر خود دسته یا لبه پشتی صندلی را بگیرید.
- پای آسیب دیده را به سمت جلو آورده و به آرامی پای سالم را که بر روی زمین است خم کنید تا تنه شما پایین بیاید و بر روی صندلی بنشینید.

