

Лежать нельзя идти:

как использовать ходунки



Как использовать ходунки?

Невозможность встать с кровати и пройти до кухни или ванны лишает человека мотивации хоть как-то двигаться и что-либо делать. Нет свободы, а есть постоянная зависимость от других — помогите сесть, помогите встать. Это угнетает и вызывает различные психологические проблемы. Но кроме развития апатии и депрессии, отсутствие движения негативно влияет и на физическое здоровье. В такой ситуации могут помочь ходунки.

Ходунки дают стабильность и поддержку, помогают вставать с кровати и идти в ту комнату, в которую захочет человек сам, в любое время, даже если родственники пока не могут помочь. Ходунки бывают «шагающие» и «не шагающие», с колесами и устойчивыми ножками.

КАК ВСТАТЬ



- 1 Опереться на подлокотник кресла или кровати и перейти в положение стоя
- 2 Крепко обхватить руками ручки ходунков
- 3 Переместить ходунки вперед на небольшое расстояние

КАК ИДТИ



- 1 Сначала сделать шаг вперед травмированной ногой, крепко держась за ходунки. Затем сделать шаг здоровой ногой
- 2 Если не разрешено переносить вес на одну ногу, нужно использовать подпрыгивающий шаг
- 3 Смотреть вперед, а не под ноги

КАК СЕСТЬ НА СТУЛ



- 1 Медленно отодвинуться назад и почувствовать стул у своих ног
- 2 Аккуратно положить обе руки на подлокотники стула
- 3 Легко опуститься в кресло

КАК ПОВЕРНУТЬСЯ



- 1 При повороте делать небольшие шаги, сначала перемещать ходунки на небольшое расстояние, а затем шагать
- 2 Если повернуться страшно, то можно прошагать по комнате полукруг, что обеспечить плавный поворот и не упасть