



آموزش به بیمار

استفاده از عصا



واحد آموزش سلامت
بیمارستان
خاتم الانبیاء شیروان
زمستان ۱۴۰۳

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

نشستن بر روی صندلی.



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 هردست یک عصا داشته باشد

به سمت جلو حرکت کنید. بلند شدن از روی صندلی



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 باید 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.

نکات قابل توجه:

اگر گلیچ 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

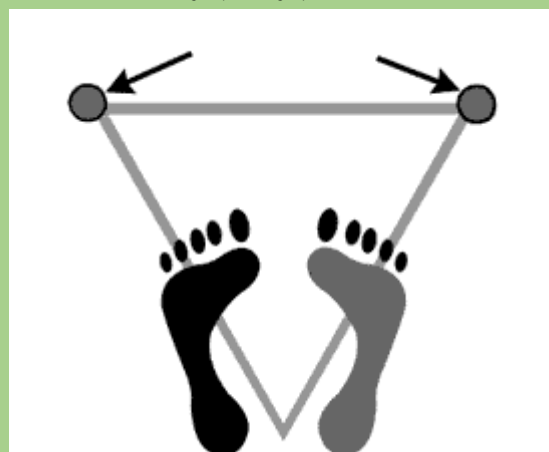


معیار دیگر این است که بایستید، عصا را در کنار خود قرار داده و دست خود را کاملاً آویزان کنید در این حالت باید مچ دست شما در کنار دسته عصا قرار گیرد.

طرز درست گرفتن عصای زیر بغل

وقتی سرپا می ایستید برای گرفتن عصا باید دسته آن را گرفته و پد یا بالشتک بالای آن را بین بازو و سرینه 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 بالایی 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 است. در حین راه رفتن باید شانه ها را به عقب و لگن را به سمت جلو بدهید و



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. برای بالاترین قسمت عصای زیر بغل، پد یا بالشتک های آن هستند. وقتی که فرد کاملاً صاف و مستقیم می ایستد بالشتک های عصا باید 2 - 3 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 ۳۰-۵۰ درجه خم شوند

