

ТСР для ПЕРЕДВИЖЕНИЯ:

ХОДУНКИ

ХОДУНКИ НА НОЖКАХ

Фиксированные

Вручную приподнимаются и переставляются вперед

Универсальные

Есть функция — «шаг/фиксация». В том случае, если человек устаёт от перестановки ходунков, он может начать ими пользоваться шагая

Шагающие

Левая и правая стороны ходунков могут передвигаться по отдельности

Двухуровневые

Есть дополнительный нижний ярус опорных поручней, они помогают вставать из положения сидя

ХОДУНКИ ДВУХКОЛЕСНЫЕ

Оснащены колесами спереди, сзади расположены ножки. За счет задних ножек, можно приподнять и катить конструкцию

ХОДУНКИ С ОПОРОЙ НА ПРЕДПЛЕЧЬЕ

Оснащены четырьмя колесами с двумя тормозами. При ходьбе необходимо опираться на предплечья на боковые опоры и, перекатывая ходунки вперед, делать шаг.

Для отдыха предусмотрено удобное сиденье

ХОДУНКИ-РОЛЛАТОРЫ

Ходунки-роллаторы — на четырех или трех колесах, без опорных ножек. При передвижении их толкают вперед, блокируют колесные пары тормозами, после чего делают шаг, придерживаясь за конструкцию.

Оснащены сиденьем и отделением для вещей

ХОДУНКИ С ПОДМЫШЕЧНОЙ ОПОРОЙ

Оснащены подмышечными стойками, что позволяет сохранять равновесие, уменьшают нагрузку на ноги и руки, принимая вес корпуса человека на себя

Как подобрать ходунки

- При назначении врачом учитывается рост и вес человека
- Рама оборудования должна выдержать нагрузку, создаваемую весом человека, а высота соответствовать его росту

ДЛЯ РЕГУЛИРОВКИ НЕОБХОДИМО встать прямо и взяться ладонями за рукоятки:



Бедра на одной линии
с ближайшими ножками

Локти согнуты под углом
примерно 15 градусов

Запястья свободно
свисающих рук на одном
уровне с верхней частью
ходунков

Как пользоваться ходунками

Использование ходунков и ходунков-роллаторов отличается только использованием тормозов в ходунках-роллаторах

- **Перед началом ходьбы** убедитесь, что все четыре опоры или колеса касаются земли, а бедра находятся на одной линии с ближайшими ножками ходунков.
- После этого передвиньте ходунки вперед примерно на 20 см, далее, опираясь на ручки ходунков, сделайте шаг одной ногой, затем другой
- При использовании ходунков-роллаторов после каждого перемещения нажимайте на тормоза



Чтобы сесть

- убедитесь, что стул стоит устойчиво и не отъедет назад
- встаньте спиной к стулу так, чтобы задняя часть ног касалась его
- отодвиньте ходунки, чтобы можно было наклониться вперед, придерживаясь одной рукой за ходунки, другой возьмитесь за подлокотник стула
- перенесите вес на ноги и руку на подлокотнике, положите вторую руку на другой подлокотник. Если одна нога травмирована — выставьте ее вперед и опирайтесь на руку на подлокотнике и здоровую ногу
- медленно сядьте и отодвиньтесь к спинке стула

Чтобы встать

- поставьте ходунки перед собой и сдвиньтесь в стуле вперед
- опирайтесь на подлокотники стула и ноги, чтобы подняться и выпрямиться до устойчивого положения
- дотянитесь одной рукой до ходунков и пододвиньте, затем переместите на ходунки вторую руку

Б Е З О П А С Н О С Т Ь



Выбирайте обувь с нескользкой подошвой

Всегда проверяйте колеса и наконечники ходунков, убедитесь, что они в хорошем состоянии

Одежда не должна сковывать движения или быть чересчур свободной, чтобы не мешать перемещаться

Уберите все ковры и провода с пола

Не смотрите под ноги, а только вперед, это поможет поддерживать равновесие при ходьбе.

При перемещении на ходунках-роллаторах используйте тормоз

Держите спину прямо, это позволит уменьшить нагрузку на плечи и спину, а также повысит безопасность

Не опирайтесь только на одну сторону ходунков, это может привести к потере равновесия и падению

Пользователям ходунков нельзя подниматься и спускаться по эскалаторам

