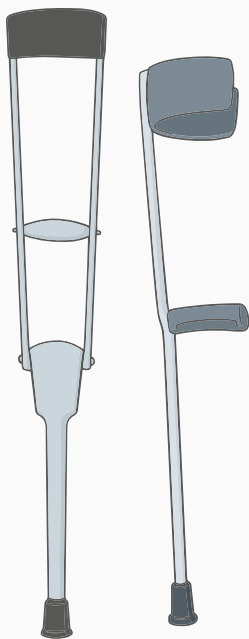


ТСР для поддержки при перемещении:

КОСТЫЛЬ



Костыль —

это приспособление для поддержки тела человека в процессе ходьбы и стояния

ВИДЫ КОСТЫЛЕЙ:

- костыли с опорой под локоть
- костыли подмышечные

Костыли могут быть с устройством противоскольжения и без него

Как правильно подобрать костыли

Выбор костылей зависит от веса, роста и состояния здоровья человека

При подборе костылей с подмышечной опорой:

- встаньте прямо и возьмитесь ладонями за рукоятки
- поставьте наконечники костыля на расстоянии 15 см от мыска стопы
- верхняя часть костылей должна быть ниже подмышек на 2–3 см, но не более 4–5 см
- рукоятки должны быть расположены у верхней части бедер, а локти должны быть немного согнуты

При выборе костылей с локтевой опорой:

- встаньте прямо и возьмитесь ладонями за рукоятки
- согните локоть под небольшим углом и положите его в манжету, так, чтобы было удобно опираться
- поставьте опоры на расстоянии 15–20 см от внешнего края стопы
- при этом манжета должна располагаться ниже локтя:

РОСТ	РАССТОЯНИЕ
от 150 до 160 см	4,5–5 см
от 170 до 180 см	5–7 см
180 см и выше	10 см

ПЕРЕДВИЖЕНИЕ НА КОСТЫЛЯХ С ПОДМЫШЕЧНОЙ ОПОРОЙ

- 1 Слегка наклонитесь вперед и поставьте оба костыля примерно на 30 см перед собой
- 2 Согните больную ногу, приподняв ее на несколько сантиметров от пола
- 3 Опирая вес на рукоятки костылей, подайте тело вперед и шагните здоровой ногой

ПЕРЕДВИЖЕНИЕ НА КОСТЫЛЯХ С ЛОКТЕВОЙ ОПОРОЙ

- 1 Делайте небольшие шаги для сохранения устойчивости
- 2 Старайтесь выставлять опоры немного по сторонам на 15-20 сантиметров
- 3 При широких бедрах или большом весе, ставьте опору еще дальше, но не более 30 сантиметров

Чтобы сесть

- убедитесь, что стул стоит устойчиво и не отъедет назад
- встаньте к стулу спиной и возьмите оба костыля в одну руку
- опираясь одной рукой на костыли, а второй на стул, выставьте больную ногу перед собой
- опираясь на здоровую ногу и руки, осторожно опуститесь на стул

Чтобы встать

- возьмите костыли в ту руку, которая находится со стороны здоровой ноги
- осторожно поднимитесь, опираясь на рукоятки костылей и здоровую ногу
- перенесите вес на здоровую ногу и переложите один костыль в руку со стороны больной ноги
- с помощью рукояток найдите устойчивое положение

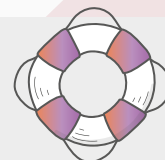
Подъем по ступеням на костылях с подмышечной опорой

- встаньте лицом к ступеням
- поставьте здоровую ногу на ступеньку
- переместите к ней костыли вместе с больной ногой
- убедитесь, что можете сохранять равновесие
- продолжайте подъем

Спуск по ступеням на костылях с подмышечной опорой

- встаньте лицом к ступеням
- выставьте больную ногу вперед и при спуске удерживайте ее перед собой
- удерживая вес на здоровой ноге, переместите костыли на ступеньку ниже
- опираясь на здоровую ногу, слегка наклонитесь вперед и опустите костыли на ступень
- перенесите вес на рукоятки костылей, опустите здоровую ногу на ступень
- убедитесь, что можете сохранять равновесие, продолжайте спуск

Б Е З О П А С Н О С Т Ъ



Планируйте свой маршрут

Носите личные вещи в рюкзаке

Следите за правильной осанкой

Надевайте удобную обувь на резиновой подошве

Соблюдайте осторожность при перемещении по мокрым, неровным поверхностям, снегу и наледи

