

ТСР для поддержки при перемещении:

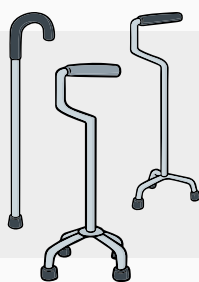
ТРОСТЬ

Трость —

одно из основных технических средств реабилитации, которая помогает координировать движения и сохранять равновесие

ВИДЫ ТРОСТЕЙ:

- трость опорная
- трость 3-х опорная
- трость 4-х опорная



Все виды могут быть оснащены устройством противоскольжения и анатомической ручкой

Как правильно подобрать трость

- встать в обуви прямо
- рука, которая использует трость, должна быть согнута в локте под углом 15-20 градусов
- верх рукоятки трости должен удобно лечь в кисть руки
- оптимальная длина трости должна составлять половину роста человека

Выбор трости зависит от веса, роста и состояния здоровья человека

ПЕРЕДВИЖЕНИЕ С ТРОСТЬЮ

- 1 Возьмите трость в руку со стороны здоровой ноги
- 2 Сделайте шаг больной ногой, одновременно переместите трость вперед
- 3 Опирайтесь одновременно на больную ногу и на трость, при этом нагрузка на трость должна быть больше, чем на больную ногу
- 4 Сделайте шаг здоровой ногой

Чтобы сесть

- убедитесь, что стул стоит устойчиво и не отъедет назад
- встаньте к стулу спиной так, чтобы касаться его ногами
- опираясь на здоровую ногу и обеими руками на трость, медленно сядьте
- пододвиньтесь к спинке стула

Чтобы встать

- возьмите трость в обе руки и поставьте перед собой
- опираясь на здоровую ногу и обеими руками на трость, медленно поднимитесь
- выпрямитесь и возьмите трость в руку со стороны здоровой ноги

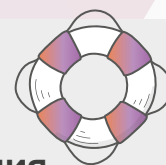
Подъем по ступеням

- встаньте лицом к ступеням
- возьмитесь одной рукой за перила, а другой за трость
- поставьте трость на верхнюю ступень
- держась одной рукой за перила, а другой рукой опираясь на трость, сделайте шаг здоровой ногой
- поднимите здоровую ногу на ступеньку и убедившись, что вы можете сохранять равновесие, продолжайте подъем

Спуск по ступеням

- встаньте лицом к ступеням
- возьмитесь одной рукой за перила, а другой за трость
- опираясь на ноги и держась одной рукой за перила, слегка наклонитесь вперед и опустите трость на ступень
- держась за перила и опираясь на трость, опустите больную ногу на ступеньку, а затем здоровую
- убедившись в том, что вы можете сохранять равновесие, продолжайте спуск

Б Е З О П А С Н О С Т Ь



В зимнее время используйте устройство против скольжения для трости. В рабочем положении оно обеспечивает отличное зацепление как за плотный снег, так и за лед

При входе в помещение устройство против скольжения необходимо привести в нерабочее положение

Передвигайтесь очень осторожно по кафелю, незакрепленным коврам и половичкам



ДЕПАРТАМЕНТ ТРУДА
И СОЦИАЛЬНОЙ ЗАЩИТЫ
НАСЕЛЕНИЯ
ГОРОДА МОСКВЫ



Институт дополнительного
профессионального
образования работников
социальной сферы

школа
**РОДСТВЕННОГО
УХОДА**