

کتاب الکترونیکی

وسایل کمکی راه رفتن ، جابجایی و زندگی در سالمندان



منبع: کتاب توانبخشی در دوران سالمندی
از مجموعه کتابهای شیوه زندگی سالم در دوران سالمندی
ویژه سالمندان، مراقبین سلامت و بهورزان

واحد جوانی جمعیت سلامت خانواده و مدارس
گروه سلامت سالمندان

سال ۱۴۰۴



مقدمه:

وسایل کمکی راه رفتن و جابجا شدن (مانند عصا، واکر و صندلی چرخدار)، تجهیزاتی هستند که برای راه رفتن و جابجایی از آنها استفاده می شود. این وسایل ایمنی، تعادل و استقلال فرد را هنگام راه رفتن یا جابجایی افزایش می دهند. به علاوه در مواردی که فرد دچار شکستگی استخوان ران، ساق و پا شده است، به او کمک می کنند تا وزن کمتری روی عضو شکسته بیفتد و استخوان، زودتر و بهتر جوش بخورد.

سالمندانی که اختلال تعادل، مشکلات بینایی، سرگیجه، کاهش قدرت و تحمل اندام های پایینی را دارند، مجبور هستند که از وسایل کمکی مانند عصا، واکر و صندلی چرخدار استفاده کنند. به علاوه ابتلا به بیماریهایی مانند سکتة مغزی، تعویض مفصل ران، ام اس، پارکینسون و سرطانها باعث می شود که سالمند برای راه رفتن و یا جا به جا شدن از وسایل کمکی استفاده کند.

پزشکان و درمانگران برای کمک به راه رفتن سالمندانی که دچار بیماریهای تحلیل برنده قدرت عضلات، تعادل و غیره هستند، وسایل کمکی را تجویز می کنند.

دلایل استفاده از وسیله کمکی

وسایل کمکی، با توجه به نوع بیماری و هدف درمانی، به صورت موقتی یا دائمی استفاده می شوند. این وسایل در طیف وسیعی از بیماریها و آسیبها مانند: بیماریهای مغز و اعصاب (مانند سکته مغزی، فلج مغزی، آسیب های نخاعی، ضربه مغزی، بیماری پارکینسون، ام اس و فلج اطفال)، آسیب های اسکلتی (مانند شکستگی های مهره های کمر، استخوان لگن، ران، ساق پا، پیچ خوردگی مچ پا)، پس از عمل های جراحی (مانند عمل تعویض مفصل ران یا زانو و عمل بازسازی رباط صلیبی زانو)، بیماریهای مفاصل (مانند التهاب مفاصل)، قطع عضو و کاهش قدرت بینایی، کاربرد دارند.

اهداف استفاده از وسایل کمکی

- حفظ یا بازگرداندن عملکرد مستقل فرد تا حد امکان
- کمک به حفظ تعادل در هنگام ایستادن و راه رفتن
- کاهش فشار (وزن بدن) از روی یک یا هر دو پا
- کاهش احتمال زمین خوردن و آسیب ها و شکستگی های ناشی از آن
- کاهش خستگی و کمک به ذخیره انرژی
- کمک به تحرک و جابه جایی فرد و کاهش درد

انواع وسایل کمکی

وسایل کمکی شامل عصای دستی، عصای زیربغلی، عصای آرنجی، واکر و صندلی چرخدار است. صندلی های چرخدار در دو نوع موتوری و دستی در بازار موجود هستند.



عصای دستی

عصای دستی ساده ترین وسیله کمکی است که باعث بهبود تعادل شده و از زمین خوردن جلوگیری می کند. در انتهای پایه عصا یک پوشش لاستیکی برای برقراری اتصال مناسب عصا با زمین و جلوگیری از سرخوردن عصا وجود دارد. عصاهای دستی به دو صورت تک پایه و چندپایه وجود دارند. بلندی عصا باید برحسب قد افراد و تا حدود برجستگی کناری استخوان ران باشد، به طوری که آرنج حدود ۲۰ تا ۳۰ درجه خم شود.



هنگام استفاده از عصای دستی چه احتیاط هایی لازم است؟

اگر عصای چوبی شما در بدنه یا دسته، ترک یا شکستگی دارد و یا عصای آلومینیومی شما خمیده و کج شده، حتما عصای خود را عوض کنید زیرا احتمال زمین خوردن شما را زیاد می کند. ساییدگی لاستیک انتهایی عصا بسیار خطرناک است و ممکن است باعث سر خوردن شود، در صورت مشاهده ساییدگی آن را عوض کنید.

در حین راه رفتن با عصا باید مراقب سطوح خیس باشید. این سطوح معمولا لغزنده هستند. اگر مجبور به حرکت در این سطوح هستید، باید قدمهای کوتاه تری بردارید و نوک عصا را خیلی دور از خود بر روی زمین قرار ندهید.

واکر

یکی از وسایل کمکی راه رفتن، واکر است. واکر، مناسب سالمندانی است که قادر به حفظ وضعیت ایستاده نیستند، اختلال تعادل دارند و عضلات هر دو اندام تحتانی (ران، ساق، مچ پا و پا) آنها ضعیف است و یا مفاصل اندام تحتانی آنها به خوبی خم و راست نمی شود. واکر از عصا پایدارتر است زیرا به جای یک پایه چهار پایه دارد. معمولاً سالمندان پس از درمان آسیب های اندام تحتانی یا پس از عمل جراحی این مناطق، مدتها باید با واکر راه بروند.



صندلی چرخدار

بسیاری از افرادی که با عصا و واکر قادر به راه رفتن نیستند، برای جا به جایی مجبور هستند از صندلی چرخدار استفاده کنند. سالمندانی که بیشتر زمان بیداری خود را در صندلی چرخدار می گذرانند، ممکن است در اثر بی حرکتی، دچار عوارض متعدد شوند، مانند: زخم های فشاری در ناحیه باسن، انحراف ستون فقرات، سفت شدن عضلاتی که ران را داخل شکم جمع می کنند، سفت شدن عضلات پشت ساق و مواردی از این قبیل.



فعالتهای خودمراقبتی

امروزه وسایل غذا خوردن، حمام کردن و وسایل آشپزخانه زیادی برای آسایش کاربران و استفاده آسان تر از آنها طراحی شده اند. به دنبال آسیبها، بیماریها و یا حتی پدیده طبیعی افزایش سن، استفاده از وسایل معمول برای مصرف کننده گاهی اوقات دشوار می شود. به این منظور متخصصان توانبخشی به ویژه کاردرمانگران، اقدامات جبرانی را برای دستیابی به حداکثر استقلال فردی مراجعان خود انجام می دهند. در یک نگاه کلی، سه اقدام برای جبران مشکلات حین اجرای کارها وجود دارد. این اقدامات شامل موارد زیر است:

- آموزش روش جدید انجام فعالیت به گونه ای که آسیب کمتر و استقلال بیشتر برای فرد ایجاد کند. مثلاً به فردی که دچار سکتة مغزی شده است، یاد می دهیم که برای پوشیدن لباس چه مراحل را انجام دهد تا لباس پوشیدن راحت تر باشد.
- تجویز و استفاده از وسایل کمکی: برای مثال، فردی که دچار التهاب مفاصل است و انگشتان دستش تغییر شکل داده و نمی تواند وسایل ریز را بگیرد یا بالا و پایین آوردن زیپ برایش دشوار است، اگر حلقه ای درون دسته زیپ قرار داده شود، گرفتن آن برای فرد آسانتر می شود.
- تغییر شرایط محیط: مثلاً به جای پله های خانه از آسانسور، رمپ (سراسیمی) یا بالابر استفاده شود.

وسایل کمکی خودمراقبتی

وسایلی هستند که به سالمندان سالم یا با مشکلات ویژه کمک می کنند تا کارهای خودشان را به طور مستقل انجام دهند. هدف از کاربرد این وسایل، جبران محدودیتهای انجام و یا آسان تر کردن کارها (مانند غذا خوردن، آراستن، دفع ادرار و مدفوع و استحمام) و یا پیشگیری از آسیب به مفاصل است. منطق استفاده از وسایل کمکی، اصلاح وسایل معمول زندگی است تا کارهایی که انجام آنها برای فرد دشوار، دردناک یا غیرممکن بوده، آسان و ممکن شود.



نکاتی که در انتخاب وسیله کمکی باید بدانیم:

- در تهیه وسایل کمکی حتماً از متخصص مربوطه مشاوره بگیرید زیرا:
- همیشه استفاده از وسایل کمکی مفید نیست. در برخی موارد، وسایل کمکی ممکن است بهبودی را به تاخیر بیندازند و بهتر است که فرد از وسیله معمول استفاده کند تا توانایی های او بهبود یابد.
- حتماً لازم است اطلاعاتی در زمینه چگونگی دسترسی به وسایل کمکی را از آنها جویا شوید. برخی وسایل کمکی به طور پیش ساخته توسط شرکتها قابل خرید می باشند و برخی دیگر توسط کاردرمانگران متناسب با شرایط فرد، ساخته می شوند.



برای استفاده از وسیله کمکی، داشتن شرایط زیر برای سالمند الزامی است:

- وسیله کمکی را بپذیرد و از استفاده از آن خجالت نکشد.
- بتواند نحوه استفاده از آن را یاد بگیرد.
- توانایی حرکتی لازم برای استفاده از وسیله کمکی را داشته باشد.
- به تنهایی بتواند از آن استفاده کند.
- توانایی تامین هزینه آن را داشته باشد.
- بتواند آن را تمیز نگاه دارد.



ویژگیهای وسیله کمکی

- قابلیت استفاده طولانی مدت
- قابلیت تعمیر و یا تغییر
- قابلیت شستشو
- ساده بودن
- قابلیت استفاده چندمنظوره
- زیبا بودن



استفاده از وسایل کمک راه رفتن، نه نشانه ناتوانی، بلکه پل بازگشت به
استقلال و گام‌هایی استوارتر در مسیر زندگی‌اند.



و من الله
التوفيق....