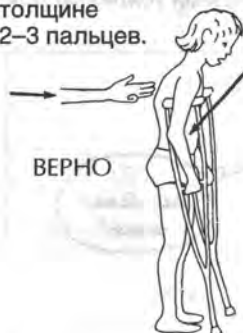


Пользование костылями, палками. Пересаживание с инвалидной коляски

КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ КОСТЫЛЯМИ

ПРОВЕРЬТЕ, подходят ли данные костыли вашему ребенку

Расстояние между верхом костыля и подмышечной впадиной, когда ребенок стоит, должно равняться толщине 2-3 пальцев.



ВЕРНО

Локоть ребенка должен быть слегка согнут, чтобы он мог, приподнявшись, перебросить ноги вперед.



ВЕРНО

ВАЖНО! Ребенок не должен "висеть" на костылях, налегая подмышечными впадинами на их верхнюю часть.

Отучить ребенка "висеть" можно, предложив ему костыли с опорой на локти. (Однако некоторым детям трудно к ним приспособиться.)



НЕВЕРНО

Со временем постоянное давление на нервные окончания в подмышечной впадине может привести к параличу кистей.



ВЕРНО



О моделях костылей и мерках для их изготовления см. с. 584-586.

Ходьба на костылях

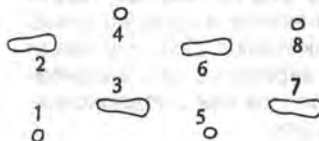
ПОШАГОВАЯ ХОДЬБА

Некоторым детям удобнее всего передвигаться, наступая ногами поочередно.



Чтобы сохранить равновесие и правильную осанку, правый костыль надо передвигать попарно с левой ногой, а левый - с правой.

Следы при этом должны располагаться так



ХОДЬБА С "ПОДТАСКИВАНИЕМ" НОГ

Многим детям трудна пошаговая ходьба, и они передвигаются, "подтаскивая" или подтягивая обе ноги к нижним концам костылей. Переставив затем костыли вперед, они повторяют это движение.



Так медленнее, но надежнее.

ХОДЬБА С "ПЕРЕБРАСЫВАНИЕМ" НОГ

Поначалу дети, возможно, будут побаиваться такого способа передвижения, но многим из них под силу овладеть перебрасыванием тела и ног между костылями.



А так быстрее и веселее.

КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ПАЛКОЙ

Обычно удобнее всего держать палку со стороны, противоположной более слабой ноге.

Передвигайте более слабую ногу и палку одновременно.

О различных моделях костылей и тростей см. гл. 63.



Следы идущего с палкой должны выглядеть так:



КАК ПЕРЕСАЖИВАТЬСЯ ИЗ ИНВАЛИДНОЙ КОЛЯСКИ

Те, кто пользуются инвалидной коляской, станут более независимыми, если научатся **пересаживаться** и садиться в нее самостоятельно или с минимальной посторонней помощью. Тем, кому помощь все же необходима, важно найти способ пересаживаться с меньшими усилиями для себя и оказывающего помощь.

Довольно часто у отцов и матерей подрастающих (а значит, прибавляющих в весе) больных детей от поднимаемых тяжестей начинает болеть спина.

Каждый может найти оптимальный вариант пересаживания как с посторонней помощью, так и без нее.

Предлагаем несколько вариантов пересаживания, хорошо зарекомендовавших себя на практике.

Обратите внимание на то, что зачастую из коляски и в нее легче **пересаживаться боком**. Для этого необходима коляска без подлокотников или хотя бы с одним съемным подлокотником. Следовательно, **требуется приобрести или сделать такую коляску**. К сожалению, большинство моделей, изготовленных во многих странах, имеет наглухо закрепленные и нередко очень высокие подлокотники. Поэтому среди предлагаемых вариантов рассматриваются модели колясок как с подлокотниками, так и без них.

Удобно пересаживать ребенка, нуждающегося в посторонней помощи, следующим образом.

Поставьте ноги ребенка на пол, подтяните его на себя: пусть он как можно крепче обхватит вас руками.

Затем поднимите его, как показано на рисунке, и пересадите на кровать.



Поднимайте, схватив за пояс брюк или с помощью полотняного или кожаного широкого пояса.



Предложения о моделях колясок, их подгонке и использованию см. в гл. 64, 65, 66.

Пересаживание с раскладушки или кровати в коляску без подлокотников

ВНИМАНИЕ! Проверьте, поставлена ли коляска на тормоза и убраны ли подножки.



1. Переместитесь в сидячее положение.



2. Поочередно подтяните ноги, захватив их под коленями.



3. Передвиньте ноги, встав ступнями на пол.

4. Проверьте, поставлена ли коляска на тормоза. Затем, опершись на руки, привстаньте, наклонившись вперед и опустив голову. Центр тяжести должен быть перенесен на колени.



5. Переместите корпус в коляску.

Пересаживание с раскладушки или кровати в коляску с подлокотниками



1. Поставьте коляску так, чтобы в нее можно было пересечь, не задевая телом подлокотники.



2. Обопритесь одной рукой о кровать, а другой – о дальний к вам подлокотник. Привстаньте, наклонившись вперед и опустив голову. Центр тяжести должен быть перенесен на колени.



3. Переместите корпус в коляску.

Пересаживание из коляски на раскладушку или кровать по прямой (нередко очень удобно для детей)



1. Закиньте ноги на кровать и вплотную подкатите к ней коляску. Поставьте коляску на тормоза. Затем, подавшись вперед, передвиньте вперед туловище.



2. Опершись одной рукой о подушку, а другой – о кровать, приподнитесь и пересядьте на кровать боком.



3. Не исключено, что туловище и ноги придется поднимать несколько раз.

Доска-мостик – для перемещения без посторонней помощи

Для пересаживания на кровать и с кровати, в автомобиль и т. п. можно воспользоваться

размером 23

доской-мостиком



с закругленными концами

на 65 см



1. Подложите доску под бедро, наклонившись в противоположную сторону или подтянув вверх ногу.

2. Подайтесь вперед, перенеся центр тяжести на колени.



3. Переберитесь по доске в коляску.

4. Усевшись в коляске, уберите доску в легкодоступное для вас место.

Доска-мостик – для перемещения с посторонней помощью



1. Подняв ногу сидящего в коляске, подложите доску под его бедро.

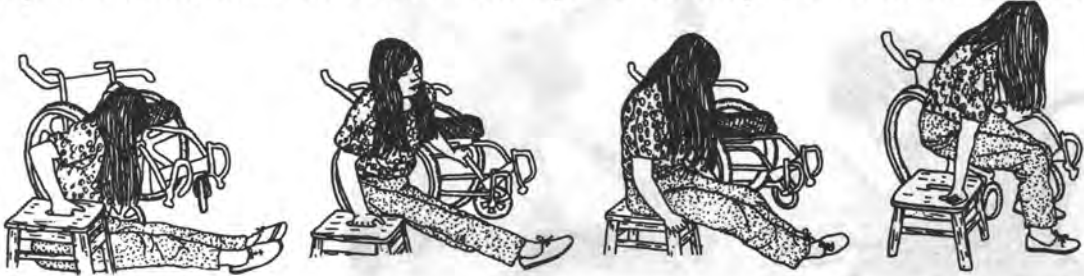
2. Если это возможно, пусть он обнимет вас за шею, а вы тем временем возьмите его за пояс брюк или под нижнюю часть таза.



3. Передвиньте сидящего по доске на кровать.

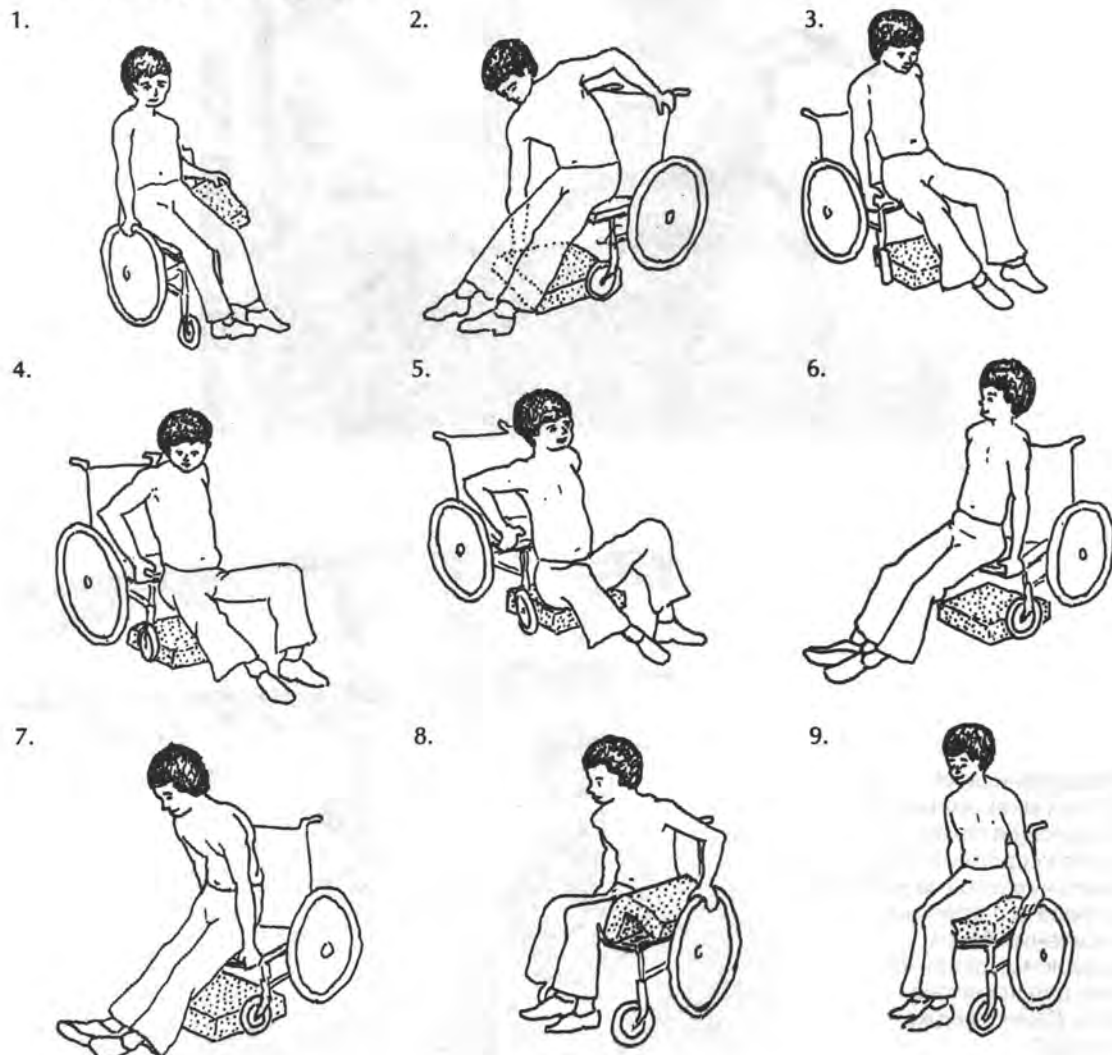
4. Поднимите на кровать его ноги.

Пересаживание с пола на коляску – с помощью низкого табурета



1. Сядьте, вытянув ноги. Подвиньте табурет к себе сбоку со стороны, противоположной коляске (в качестве опоры вместо табурета можно использовать колено помогающего).
2. Опершись о сиденье табурета и коляски, приподнимитесь, наклонившись к коленям.
3. Перебросьте корпус на табурет.
4. А теперь, снова наклонившись к коленям, перебросьте корпус на сиденье коляски.

Пересаживание из коляски на пол – и обратно без помощи табурета





Изображенная на фотоснимках женщина, страдающая тяжелой формой спастичности, пересаживается из коляски на кровать с помощью консервных банок, веревок и деревянной рамы над кроватью. (Фото Джона Феджо, PROJIMO)