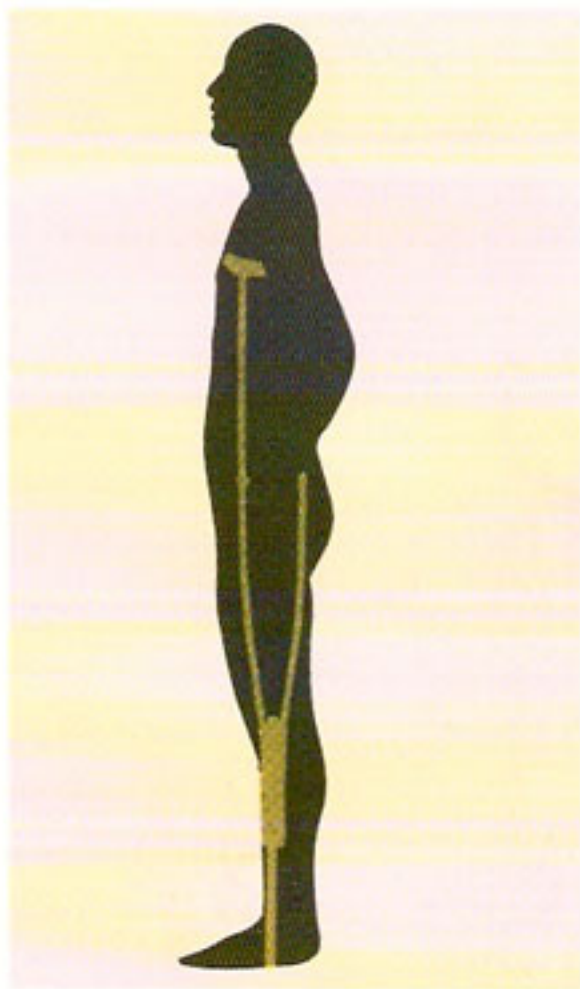




مستشفى الرازي
قسم العلاج الطبيعي
**كيفية استخدام
العكازات**



وزارة الصحة

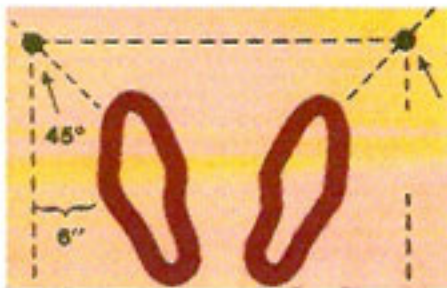


إعداد

إختصاصية علاج طبيعي

فاطمة بولند - نادية البدر

تحت إشراف اللجنة العلمية - مكتب شؤون العلاج الطبيعي
وزارة الصحة



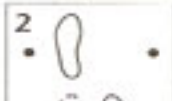
كيفية استخدام العكازات

- يجب وضع الوزن على اليدين وليس على الإبطين. عند حدوث تميل أو خدرا يعنى ذلك بان العكازتين غير مناسبتين للطول أو ثبتت بطريقة خاطئة.
- لضمان الوقوف متزنا لمدة طويلة احرص على أن تضع العكازتين مسافة قليلة إلى الأمام أثناء الوقوف وفي هذه الحالة تكون مستعد للمشي باستخدام العكازتين.

المشي بدون وضع الساق على الأرض،



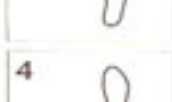
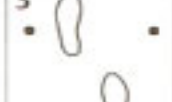
1. هف والعكازات بجانبك حرك كلتا العكازتين إلى الأمام بمقدار خطوة



2. واحدة ثم ضع وزنك على مقبض اليد واقفز بالساق السليمة إلى مستوى



3. العكازات وهف بثبات ومرر الخطوة السابقة.



4. العكازات وهف بثبات ومرر الخطوة السابقة.

تساعد العكازات على المشي بدون وضع الرجل المصابة على الأرض أو على تقليل الوزن المحمل على الساق المصابة بعد أن توصف من قبل الطبيب المعالج.

كيفية إعداد العكازات،

- تتكون العكازات من قطعتين وذلك للتحكم في الطول.
- لتركيب العكازات تأكد من وجود القطعة المطاطية في أسفل ساق العكازة وذلك لمنع الانزلاق كما توجد قطعتان مطاطيتين واحدة أسفل الإبط وأخرى لقبضة اليد.
- لتحديد طول العكازة المناسبة لطول القامة يجب وضع ساق العكازة على بعد 16 سم من القدم مع مراعاة وجود مسافة تقدر ب 3 أصابع بين الإبط والعكازة.
- لتحديد مكان مقبض يد العكازة تأكد من وجود مقبض العكازة على ثنية الرسغ ويجب أن يكون المرفق مثني قليلا وليس مستقيماً.



المشي باستخدام العكازتين بوضع الساق المصابة على الأرض.

عندما يسمح الطبيب بوضع وزن قليل على الساق المصاب فهذا يعني استخدام طريق الثلاث نقاط أثناء المشي وهي كما يلي:

١- قف على قدميك (ضع وزن قليل على الساق المصابة) مع وضع العكازتين بمسافة تبعد تقريبا ٦ سم عن القدم.

٢- حرك العكازتين معا إلى الأمام بمسافة كافية ثم انقل الساق المصابة إلى الأمام بمحاذاة العكازة . حافظ على اتزانك عن طريق وضع قليل من وزنك على الساق المصابة.

٣- ضع باقي وزنك على العكازتين أثناء نقل الساق السليمة إلى الأمام.

٤- ضع الساق السليمة أمام الساق المصابة , ثم ضع وزنك على الساق السليمة أثناء نقل العكازات والساق المصابة إلى الأمام كما في النقطة ٢.

كيفية استخدام العكازات على السلالم:

١- بدون وضع الساق المصابة على الأرض لصعود السلم ضع العكازات بجانب العتبة السفلي واتكأ على مقبض العكازات ثم اقفز إلى العتبة العليا بعد ذلك

ارفع العكازات إلى العتبة العليا وكرر الحركة مرة ثانية. للنزول إلى السلم انزل العكازات إلى العتبة السفلي ثم اتكأ على العكازات واقفز للأسفل برجلك السليمة وكرر الحركة مرة ثانية.

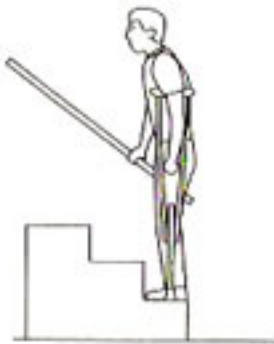
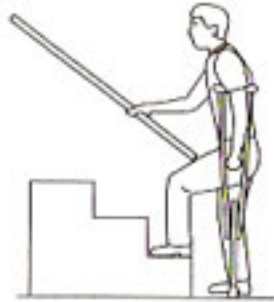
تذكر: الصعود بالرجل السليمة ثم العكازات والنزول بالعكازات ثم الرجل السليمة.

٢- بوضع الساق المصابة على الأرض:

- أولا : يمكنك استخدام عكازة واحدة مع مسك درابزين السلم في اليد الأخرى.

- بموازنة وزنك على العكازة , أرفع ساقك السليمة أولا على العتبة الأولى

- امسك الدرابزين وأسحب نفسك إلى الأعلى - بوضع وزنك على الرجل السليمة ثم ارفع الرجل المصابة وأخيرا العكازة.



- كرر الطريقة السابقة في صعود السلالم ولكن ببطيء حتى لا تفقد الاتزان.

- أما في حالة النزول من السلالم , فأنزل العكاز أولا ثم ساقك المصابة وضع قليلا من وزنك على الرجل المصابة والباقي على العكاز والدرايزين ثم أنزل الرجل السليمة.

تذكر

الصعود بالساق السليمة والنزول بالساق

المصابة.

كيفية الجلوس والقيام من على الكرسي باستخدام العكازتين:

دائما أختار المقعد الثابت ذو الأذرع وتجنب استخدام المقاعد ذو العجلات.

للجلوس , قف وظهرك للمقعد وأرجع للخلف حتى تلامس ركبتيك طرف المقعد , ثم أنقل العكازتين بيدك واجهة الساق المصابة.

وأمسك بيدك الأخرى ذراع المقعد وأجلس ببطيء. للوقوف , أمسك العكازتين بيدك جهة الساق المصابة واليد الأخرى على ذراع المقعد واتكأ عليهم وقف.

