

Οδηγίες για την χρήση βακτηριών και άλλων βοηθημάτων βάδισης

Τι είναι οι βακτηρίες;

Οι βακτηρίες ή πατερίτσες είναι βοηθήματα βάδισης που χρησιμοποιούνται από ασθενείς στους οποίους δεν επιτρέπεται η πλήρης φόρτιση.

Ποια είδη βακτηριών υπάρχουν;

Υπάρχουν διάφορα είδη βακτηριών:

- Μασχάλης. Είναι οι πιο γνωστές πατερίτσες που χρησιμοποιούνται από ασθενείς με καλή μυϊκή ισχύ στα άνω άκρα.
- Αντιβραχίου. Στη μορφή αυτή το αντιβράχιο περιβάλλεται από μια ειδική θήκη στήριξης.
- Περιπατητήρας δίκην Π. Χρησιμοποιείται από ασθενείς που δεν μπορούν να δώσουν βάρος στους καρπούς ή στα χέρια.

Γιατί χρησιμοποιούνται οι βακτηρίες;

Οι βακτηρίες μειώνουν την καταπόνηση ορισμένων περιοχών από το βάρος του σώματος με αποτέλεσμα την προστασία της επούλωσης και την επιτάχυνση της ανάρρωσης. Οι βακτηρίες αυξάνουν επίσης την κινητικότητα, την ανεξαρτησία και διευκολύνουν τη βάδιση. Επίσης οι ασθενείς που χρησιμοποιούν βακτηρίες είναι λιγότερο πιθανό να προκαλέσουν βλάβη σε άλλη περιοχή του σώματος όπως μπορεί να συμβεί όταν ο ασθενής κουτσαίνει.

Πότε χρησιμοποιούνται οι βακτηρίες;

Οι βακτηρίες είναι χρήσιμες εάν η βάδιση ή η στήριξη είναι επώδυνη ή αδύνατη. Η χρήση τους ενδείκνυται σε:

- Επεμβάσεις των κάτω άκρων
- Διάστρεμμα της ποδοκνημικής
- Κακώσεις του ισχίου και του γόνατος
- Μυϊκές θλάσεις των κάτω άκρων

Τι αλλαγές θα πρέπει να κάνω στο σπίτι μου όταν χρησιμοποιώ βακτηρίες;

Οι αλλαγές στο σπίτι είναι αναγκαίες για να αποφευχθεί η πρόκληση ατυχημάτων. Οι αλλαγές σε γενικές γραμμές περιλαμβάνουν:

- Αφαίρεση καλωδίων ή άλλων κινητών εμποδίων στο πάτωμα
- Στο μπάνιο τοποθετούνται μη ολισθηρά πατάκια, στηρικτικές ράβδοι στο ντους και στη τουαλέτα, ανυψωτικό λεκάνη και κάθισμα μπάνιου
- Απλοποιήστε την διάταξη των ειδών πρώτης ανάγκης προκειμένου να είναι εύκολο να τα βρείτε και να τα χρησιμοποιήσετε
- Χρησιμοποιήστε σακίδιο πλάτης για να μεταφέρετε πράγματα στις μετακινήσεις σας

Από ποια μέρη αποτελείται η βακτηρία μασχάλης;

Η βακτηρία μασχάλης αποτελείται από το υπομασχάλιο στήριγμα, από τη χειρολαβή και από το άκρο της το οποίο καλύπτεται από λαστιχένιο αντιολισθητικό άκρο. Το ύψος της βακτηρίας αλλά και η θέση της χειρολαβής θα πρέπει να ρυθμίζονται κατάλληλα.



Ποια είναι η σωστή ρύθμιση της βακτηρίας μασχάλης;

- Σταθείτε όρθιος με τους ώμους χαλαρούς.
- Το υπομασχάλιο θα πρέπει να σταθεροποιείται στα πλευρά 2-3 δάκτυλα από την μασχάλη.
- Το υπομασχάλιο δεν θα πρέπει να πιέζει τη μασχάλη και τα αγγεία και νεύρα που διέρχονται από την περιοχή αυτή.
- Το βάρος του σώματος υποστηρίζεται από τους αγκώνες και τα χέρια.
- Η χειρολαβή θα πρέπει να ρυθμίζεται ώστε να υπάρχει ήπια κάμψη στους αγκώνες περίπου 20°.
- Η χειρολαβή βρίσκεται συνήθως λίγο πάνω από το ύψος των ισχίων.
- Το άκρο της βακτηρίας θα πρέπει να βρίσκεται 10 cm από κάθε πόδι.



Από ποια μέρη αποτελείται η βακτηρία αντιβραχίου;

Η βακτηρία αντιβραχίου αποτελείται από το στήριγμα του αγκώνα, τη χειρολαβή και το λαστικένιο άκρο. Το ύψος της βακτηρίας αντιβραχίου θα πρέπει να ρυθμίζεται.



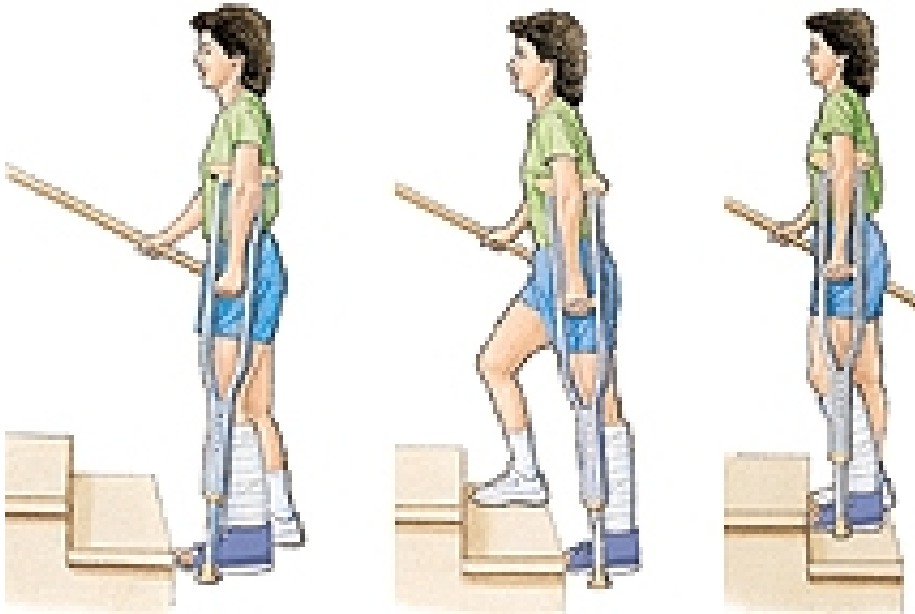
Γενικές οδηγίες χρήσης των βακτηριών

- Φοράτε επίπεδα και μη ολισθηρά υποδήματα
- Τα ρούχα σας θα πρέπει να μην παρεμποδίζουν την βάρδιση
- Απομακρύνετε ογκώδη αντικείμενα από το σπίτι που πιθανά παρεμποδίζουν την κίνησή σας

- Προσέχετε πολύ όταν βαδίζετε σε ολισθηρές ή ανώμαλες επιφάνειες
- Αναπαύεστε όταν κουράζεστε
- Μην κουβαλάτε σημαντικό βάρος όταν βαδίζετε. Χρησιμοποιείτε σακούς πλάτης
- Ελέγχετε και σφίγγετε τους διάφορους κοκλίες
- Αλλάζετε τα ελαστικά καλύμματα του άκρου της βακτηρίας τακτικά
- Χρησιμοποιείτε καλύμματα στο υπομασχάλιο
- Ελέγχετε το κάλυμμα της χειρολαβής

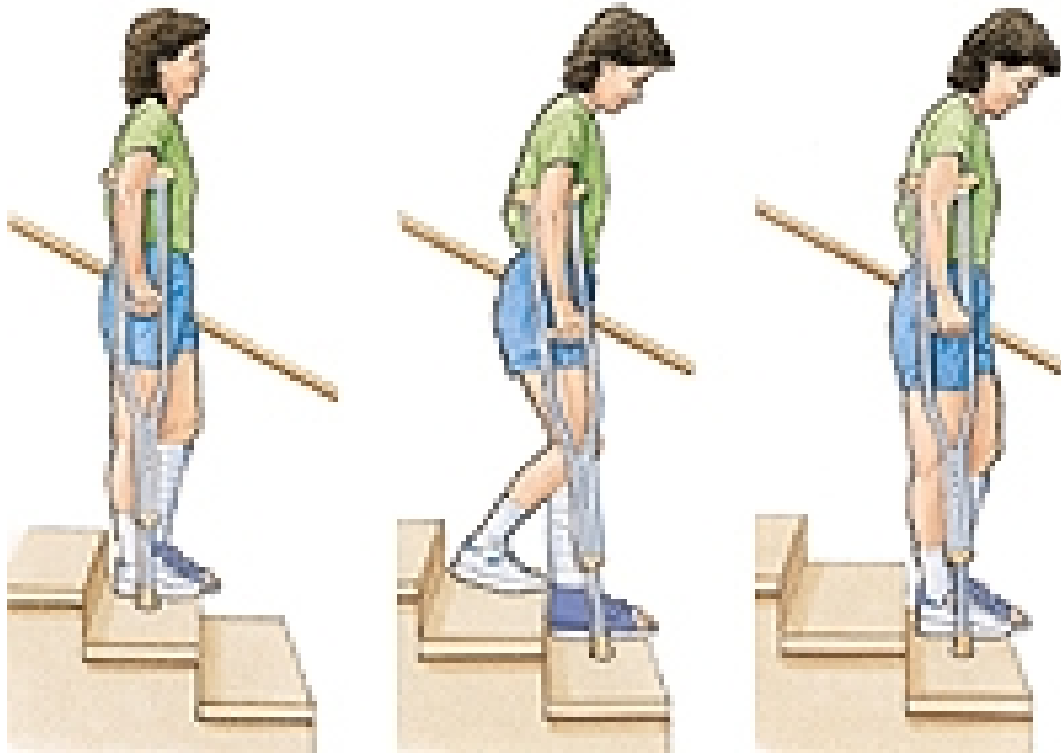
Άνοδος και κάθοδος σε σκάλες

Όταν ανεβαίνετε τη σκάλα προηγείται το καλό κάτω άκρο (το μη προσβεβλημένο), ακολουθούν οι βακτηρίες και έπειτα το πάσχον άκρο. Όταν κατεβαίνετε τις σκάλες προηγείται το πάσχον άκρο και οι βακτηρίες και ακολουθεί το υγιές.



Η διαδικασία ανόδου έχει ως εξής:

- Κρατήστε την κουπαστή με το ένα χέρι
- Κρατήστε και τις δύο βακτηρίες με το άλλο χέρι
- Μοιράστε ομοιόμορφα το βάρος μεταξύ της κουπαστής και των βακτηριών
- Φορτίστε τις βακτηρίες
- Ανεβείτε ένα σκαλοπάτι με το φυσιολογικό άκρο
- Ισοροπήστε
- Τεντώστε το υγιές γόνατο ανασηκώνοντας το βάρος του σώματος προς τα πάνω
- Φέρετε το πάσχον άκρο στο ίδιο σκαλοπάτι.

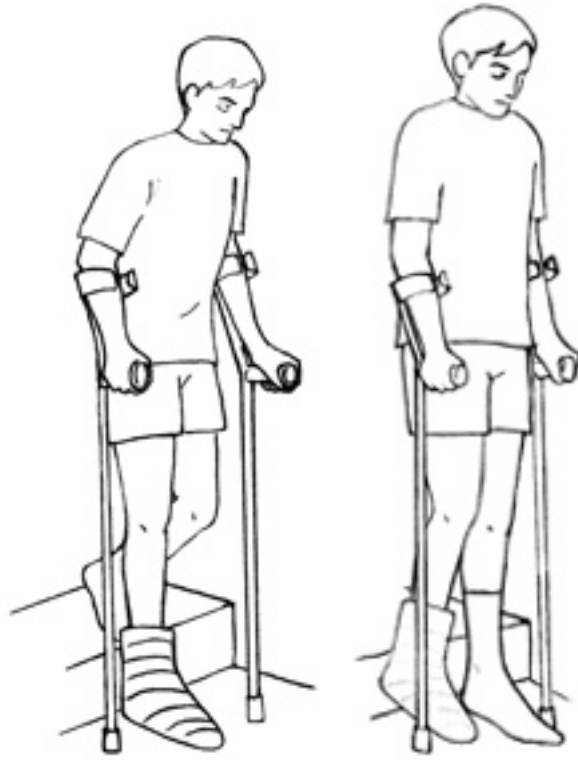


Η διαδικασία καθόδου έχει ως εξής:

- Κρατήστε την κουπαστή με το ένα χέρι
- Κρατήστε και τις δύο βακτηρίες με το άλλο χέρι
- Λυγίστε το πάσχον γόνατο και μετακινήστε το στο επόμενο σκαλοπάτι μαζί με τις βακτηρίες
- Μοιράστε ομοιόμορφα το βάρος μεταξύ της κουπαστής και των βακτηριών
- Αργά μετακινήστε το υγιές γόνατο στο επόμενο σκαλοπάτι
- Αποφύγετε τα άλματα
- Κάνετε ένα βήμα τη φορά

Όταν δεν υπάρχει κουπαστή:

- Ισοροπήστε στο σκαλοπάτι
- Κατεβάστε τις βακτηρίες στο κατώτερο σκαλοπάτι
- Μετακινήστε πρώτα το πάσχον άκρο
- Στο τέλος μετακινήστε το φυσιολογικό άκρο

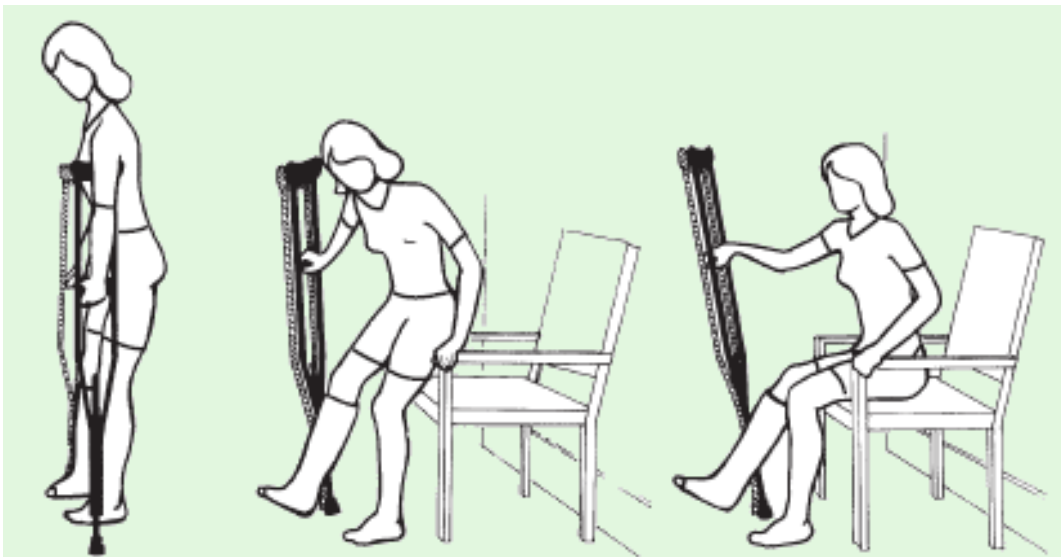


Προφυλάξεις όταν υπάρχει ανάγκη μετακίνησης σε άλλο όροφο

- Χρησιμοποιείτε πάντα τον ανελκυστήρα εάν υπάρχει
- Εάν είναι δυνατό καλέστε κάποιο βοηθό κατά την άνοδο και την κάθοδο ώστε να σας προφυλάξει εάν χάσετε την ισορροπία σας
- Όταν δεν υπάρχει κουπαστή θα έχετε μία βακτηρία σε κάθε χέρι και θα ακολουθήσετε τις ίδιες οδηγίες
- Εάν δεν αισθάνεστε ασφαλής είναι προτιμότερο να ανεβαίνετε ή να κατεβαίνετε τις σκάλες καθισμένοι.

Κάθισμα σε καρέκλα

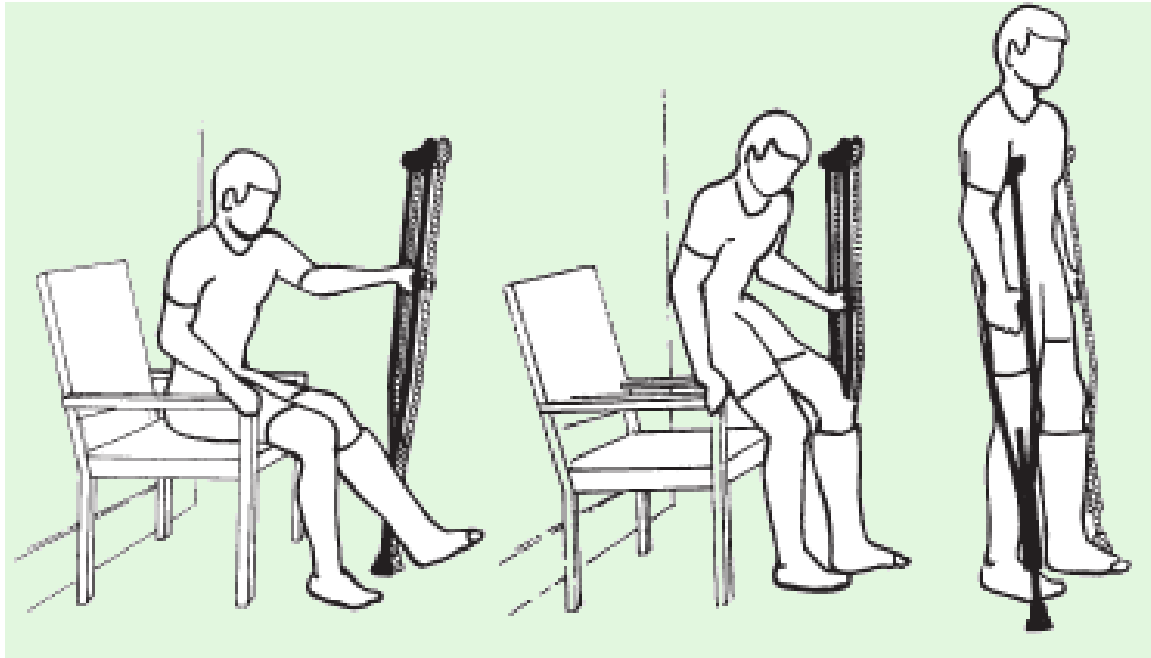
- Κρατήστε και τις δύο βακτηρίες από τις χειρολαβές τους στο ένα χέρι, συνήθως στην πλευρά του πάσχοντος κάτω άκρου
- Με το άλλο χέρι κρατήστε το χερούλι της καρέκλας
- Κρατήστε το πάσχον κάτω άκρο τεντωμένο και καθίστε στην καρέκλα αργά



Έγερση από καρέκλα

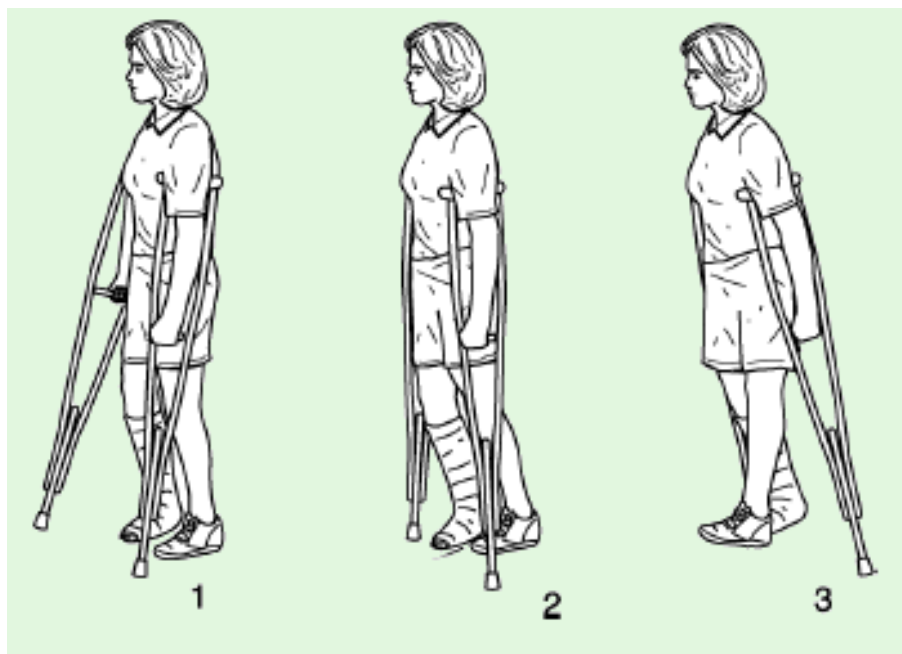
Η έγερση από την καρέκλα γίνεται ως εξής;

- Κρατήστε και τις δύο βακτηρίες από τις χειρολαβές τους με το ένα χέρι, αυτό της πάσχουσας πλευράς
- Κρατήστε με το άλλο χέρι το χερούλι της καρέκλας
- Εγερθείτε στηριζόμενοι στα χέρια και στο υγιές πόδι
- Μεταφέρετε την μία βακτηρία στο άλλο άκρο

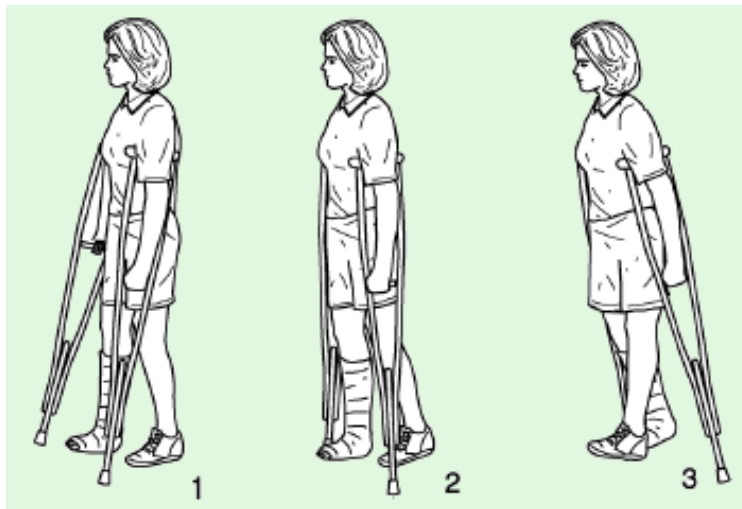


Πως πραγματοποιείται η βάδιση με τις βακτηρίες όταν επιτρέπεται η φόρτιση του κάτω άκρου (βάδιση 3 σημείων);

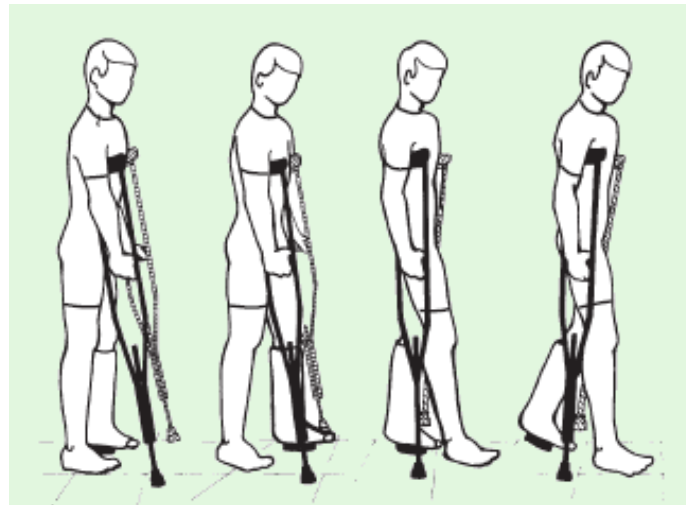
- Ισοροπήστε με τα δύο άκρα και τις βακτηρίες στην ίδια ευθεία
- Οι βακτηρίες φέρονται προς τα εμπρός
- Ακολουθεί το πάσχον άκρο ενώ το βάρος του σώματος υποστηρίζεται από το υγιές άκρο
- Υποστηρίξτε το βάρος του σώματος και στις δύο βακτηρίες και φορτίστε το πάσχον άκρο
- Μετακινήστε το φυσιολογικό άκρο στην ίδια ευθεία ή λίγο περισσότερο μπροστά



Βάδιση με ελάχιστη φόρτιση στη μύτη του ποδιού

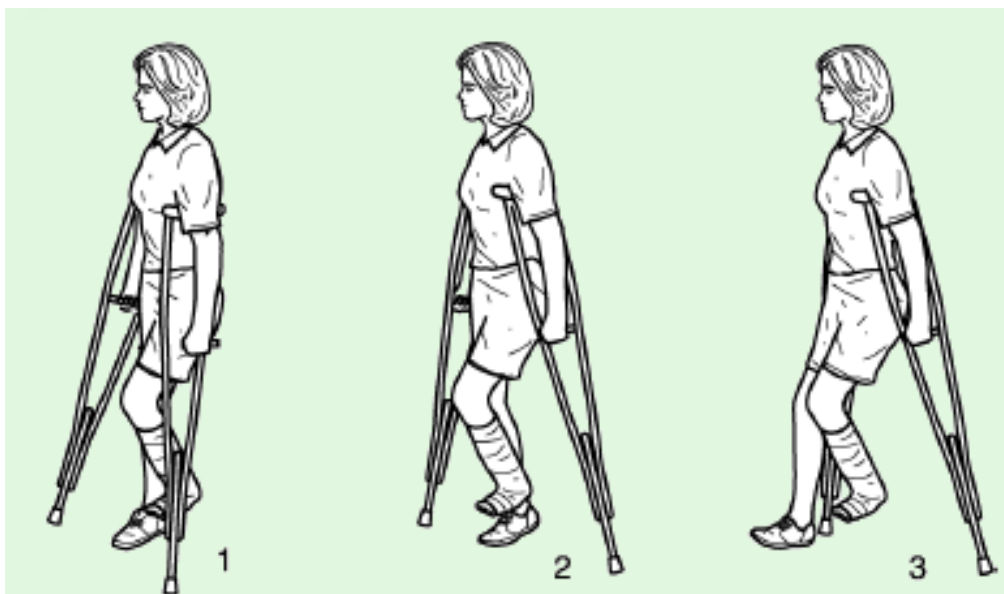


Βάδιση με φόρτιση 30-50% του βάρους σώματος



Πως πραγματοποιείται η βάδιση με τις βακτηρίες όταν δεν επιτρέπεται η φόρτιση του κάτω άκρου (shuffle gait);

- Ισοροπήστε με τα δύο άκρα και τις βακτηρίες στην ίδια ευθεία
- Οι βακτηρίες φέρονται προς τα εμπρός
- Ακολουθεί το υγιές άκρο
- Υποστηρίξτε το βάρος του σώματος και στις δύο βακτηρίες
- Μετακινήστε το πάσχον άκρο στην ίδια ευθεία



Από ποια μέρη αποτελείται ο περιπατηρήτας Π;



Ο περιπατητήρας αποτελείται από ένα πλαίσιο ανοικτό σε μία πλευρά που έχει τέσσερα σημεία στήριξης. Χρησιμοποιείται από ασθενείς με πρόβλημα ισορροπίας ή περιορισμένη μυϊκή δύναμη. Κύριο πλεονέκτημα είναι η μεγάλη ευστάθεια και η μικρή ανάγκη για μυϊκή δύναμη. Όλο το βάρος του σώματος είναι δυνατό να υποστηριχθεί από τον περιπατητήρα. Το άνω άκρο του θα πρέπει να ρυθμίζεται ώστε να βρίσκεται στο ύψος των καρπών. Δεν πρέπει να υπάρχει βιασύνη κατά την χρήση του περιπατητήρα ενώ τα βήματα θα πρέπει να είναι αργά και σταθερά.

Με ποιό τρόπο γίνεται η βάρδιση με περιπατητήρα;

Η βάρδιση γίνεται με τον εξής τρόπο:

- Ισορροπήστε στα δύο κάτω άκρα με το σώμα εντός του περιπατητήρα
- Το βοήθημα φέρεται προς τα εμπρός σε απόσταση ενός βήματος
- Το σώμα μετακινείται εντός του βοηθήματος πατώντας την πτέρνα του πάσχοντος άκρου αρχικά
- Το βήμα ολοκληρώνεται με το καλό άκρο.

Σημεία τα οποία θα πρέπει να προσεχθούν είναι τα παρακάτω:

- Να κοιτάζετε προς τα εμπρός και όχι τα πόδια σας.
- Η στροφή θα πρέπει να γίνεται προοδευτικά από την φυσιολογική πλευρά.
- Για να καθίσετε λυγίστε τα γόνατα μέχρι να ακουμπήσουν οι μηροί το κάθισμα.
- Στη συνέχεια καθίστε προοδευτικά λυγίζοντας τα γόνατα.
- Δεν επιτρέπεται η άνοδος σκάλας με περιπατητήρα.

