

فصل ششم

توانبخشی در اختلالات اسکلتی عضلانی سالمندان

استئوآرتریت (آرتروز):

یک بیماری مفصلی است که در آن غضروف به صورت اولیه و به مرور زمان دچار تخریب پیشرونده می شود و با پیشرفت بیماری سایر بافت های مفصلی نیز دچار ضعف و کم کاری می شوند. آرتروز از اصلی ترین دلیل اختلال عملکرد مفصل است که منجر به ایجاد ناتوانی جسمی و اختلال در فعالیت های روزمره اندام مبتلا می شود. از اصلی ترین عوامل آن بالا رفتن سن و افزایش فشار بر روی مفصل است. این بیماری بیشتر در زانو، کمر، گردن و ران رخ می دهد ولی سایر مفاصل نیز می توانند دچار آرتروز شوند.

دو نوع آرتروز وجود دارد:

آرتروز اولیه: عامل اصلی آن افزایش سن است. با بالا رفتن سن نیز ظرفیت و توان مفصل کم می شود. چاقی و اضافه وزن نیز در تشدید آن موثر است. اضافه وزن باعث می شود، نیروی وارد شده به مفصل افزایش یابد. نتیجه این دو عامل، تخریب تدریجی غضروف مفصلی است. بعضی فعالیت ها مانند چمباتمه زدن، چهارزانو و دوزانو نشستن و لم دادن فشار بیشتری بر مفاصل وارد می کنند.

آرتروز ثانویه: تخریب مفصلی به دنبال علت خاصی است که می تواند در سنین پایین نیز رخ دهد. تغییر شکل در مفصل مانند پا پرانتزی و افزایش قوس کمری، بیماری زمینه ای مفصلی مانند بیماریهای التهاب مفصلی، ضعف عضلات آن ناحیه و برخی بیماریهای زمینه ای از جمله این علل است.

علائم و نشانه آرتروز:

علائم و نشانه های آرتروز بر اساس شدت آن می تواند از حالت بدون علامت تا خفیف، متوسط، یا شدید متغیر باشد. اولین علامت، درد بعد از انجام فعالیت طولانی است. با شروع فشار وارده بر مفصل و پیشرفت تخریب مفصلی علائم گونا گونی بروز می کند، که برخی از آنها عبارتند از:

• دردی که با فعالیت فیزیکی خاص تشدید می شود. این درد به تدریج به درد در حالت عادی نیز کشیده می شود.

• سفتی و کاهش دامنه حرکتی

• وجود صدا در هنگام حرکات مفصلی و همراه با درد

• بزرگ شدن مفاصل

• ورم مفصل

• ناتوانی در انجام فعالیت های روزمره

دانستن اطلاعات اولیه و پایه ای کمک ویژه ای به پیشگیری و درمان آرتروز می کند. در مواقعی که آرتروز هنوز علائم ندارد یا علائم آن خفیف است، پیشگیری نقش اساسی در کنترل و جلوگیری از پیشرفت بیماری خواهد داشت.

پیشگیری از آرتروز از راه های زیر امکا پذیر است:

- ▶ کنترل وزن و کاهش فشار به مفصل از مهمترین اقدامات است.
- ▶ افزایش قدرت عضلانی (افزایش پتانسیل و ظرفیت بدن، نقش اساسی در جلوگیری از پیشرفت بیماری و حتی بهبودی فرد دارد).
- ▶ تقویت عضلات موضعی و تقویت عضلات کل بدن (عضلات قوی ضربه گیرهای مناسبی برای فشار وارده بر مفاصل هستند).
- ▶ افزایش توازن در عضلات (مثلا افرادی که عضله چهار سر قوی دارند ولی همسترینگ ضعیفی دارند، بدن فشار بیشتری را در زانو تحمل می کند که این می تواند در نهایت منجر به آسیب زانو شود).



- ▶ ایجاد حمایت در ناحیه اطراف مفصل درگیر با استفاده از وسایل کمکی
- ▶ اصلاح بدشکلی های مفاصل
- ▶ اصلاح و درمان بیماری زمینه ای

پیشگیری از آرتروز از راه های زیر امکان پذیر است:

اگر آرتروز پیشرفت کرده و به درجه متوسط و شدید رسیده باشد، از درمان های متعددی استفاده می شود؛ ولی باید دانست که هرگونه درمان تنها می تواند سبب کاهش علائم بیماری، آسان تر شدن فعالیت های روزمره و توقف پیشرفت بیماری شود و بیماری را به صورت قطعی درمان نمی کند. درمان ها در این مرحله از بیماری عبارتند از:



- ▶ تحریکات الکتریکی
- ▶ تمرینات عمومی
- ▶ آب درمانی و استفاده از استخر
- ▶ استفاده از تمرینات هوازی و تقویتی

آنچه برای پیشگیری و کنترل آرتروز باید رعایت کرد:

- ▶ در صورت بروز آرتروز در مفاصل اندام تحتانی اگر بیمار اضافه وزن دارد باید وزن وی کاهش یابد.
- ▶ از چهار زانو نشستن خودداری شود.
- ▶ بالا و پایین رفتن از پله کاهش یابد.
- ▶ از ایستادن طولانی مدت خودداری شود.
- ▶ تا حد ممکن از دستشویی ایرانی استفاده نشود.
- ▶ تا حد امکان فعالیت های بدنی حفظ شوند، ولی مراقبت از مفصل آسیب دیده فراموش نشود.
- ▶ در زمان فعالیت های سنگین از آتل استفاده شود و بعد از انجام فعالیت، آتل باز شود.
- ▶ استفاده از آبدرمانی بسیار مفید است.
- ▶ پیاده روی روزانه در حدود ۲۰ دقیقه در روز انجام شود.
- ▶ از پیاده روی بر روی سطح شیبدار و یا پیاده روی طولانی مدت خودداری شود.

تمرینات هوازی در سالمندان مبتلا به التهاب مفصل زانو:

ورزش های هوازی بهترین گزینه برای شروع هستند، چرا که به تقویت عضلات پایین تنه کمک می کنند. تمرینات هوازی با شدت کم می تواند کارکرد قلبی - عروقی را بهبود بخشد، احساس سلامت در فرد ایجاد کند، به کنترل وزن کمک کند و همزمان با محافظت از مفاصل، به تقویت عضلات کمک کند. این تمرینات شامل پیاده روی و شنا کردن است. برای سود بردن از این تمرینات باید شدت تنفس تند شود ولی فرد همچنان بتواند با دیگری حرف بزند.

تمرینات هوازی در سالمندان مبتلا به التهاب مفصل زانو:

لازم است از ورزش هایی که فشار زیادی روی زانو می آورد (مانند دویدن) و ورزش هایی که شامل پرش، پیچش سریع یا توقف ناگهانی است (مانند تنیس و بسکتبال) خودداری شود. شنا و ورزش های درون استخر برای افراد مبتلا به آرتروز بسیار سودمند است. سعی کنید که ورزش های هوازی با شدت کم را دست کم چهار بار در هفته حداکثر تا ۳۰ دقیقه در روز انجام دهید. لازم است به آرامی شروع کنید. داشتن سرعتی متعادل و آهسته بسیار مهم است. مبتلایان به آرتروز باید مراقب علائم خود باشند و در صورت احساس کمترین درد تمرین را متوقف کنند.

اگر حرکات ورزشی در زندگی روزمره وارد شود، بسیار
اثربخش خواهد بود. با افزودن حرکات ورزشی به سبک زندگی
می توان مفاصل را در طول روز منعطف نگه داشت. نباید زمان
مشخصی را برای تمرین پرفشار کنار گذاشت و در بقیه ساعات
غیرفعال بود.

تمرینات هوازی داخل آب:

شنا کردن یکی از بهترین انتخاب ها برای زمانی است که زانودرد دارید. آب گرم برای عضلات و مفاصل، تسکین دهنده است و اثر شناوری آب، فشار وارد بر مفاصل را کاهش می دهد. به علاوه، آب مقاومتی ایجاد می کند که می تواند قدرت عضلات ناحیه زانو را افزایش دهد. کرال پشت یا شنای آزاد را به عنوان حرکات اصلی انتخاب کنید.

تمرینات هوازی داخل آب:

انجام تمرینات زیر در داخل آب برای بیماران سودمند خواهد بود:

- یک تخته شنا را روی آب قرار دهید. به پشت روی آن دراز بکشید. با پاهای خود به آب ضربه بزنید. تا جایی که می توانید زانوهای خود را بالا بیاورید.
- در آب راه بروید. جلیقه نجات ببندید و به آرامی در طول استخر قدم بزنید. مقاومت آب سبب افزایش ضربان قلب می شود اما فشاری به بدن وارد نخواهد شد و می توانید زانوهای خود را تقویت کنید. می توانید درون آب به جلو، عقب یا حتی به کنار هم قدم بزنید.
- ورزش های گروهی درون آب علاوه بر مفرح بودن، فعالیت هوازی مناسبی برای زانو درد محسوب می شوند.

استفاده از تردمیل

- ▶ اگر می توانید بدون درد راه بروید ، تردمیل انتخاب بسیار خوبی است .
- ▶ تفاوت پیاده روی روی تردمیل با پیاده روی روی آسفالت خیابان ، سطح نرمی است که تسمه نقاله تردمیل برای راه رفتن شما فراهم می کند .

درمان ارتوزی آرتروز

- ▶ ارتوزها نقش مهمی در توانبخشی برخی اختلالات اسکلتی و عضلانی دارند .
- ▶ ارتوزها وسایلی هستند که بر روی قسمت هایی از بدن بسته یا پوشیده می شوند و نقش متفاوتی مانند حمایت ، بی حرکت نگه داشتن ، بهبود عملکرد ، کاهش فشار و بار به مفاصل ، پیشگیری از آسیب بیشتر ، توزیع بهتر نیرو ها و اصلاح بد شکلی دارند .
- ▶ کفی های طبی ، زانو بندها ، کمر بند ها و مچ بند های طبی همه ارتوز محسوب می شوند

آرتوز هایی که در سیر درمان و مراقبت آرتروز استفاده می شود



الف: ارتوزهای مورد استفاده در آرتروز مفاصل دست

در امتداد قاعده شست و نزدیک مچ دست مفصلی قرار دارد که احتمال آرتروز در آن زیاد است. با پیشرفت بیماری، مفصل دچار نیمه در رفتگی می شود. ممکن است راستای مفصل قاعده دست را تحت تاثیر قرار دهد.



در آرتروز این مفصل از اسپلینت (نوعی ارتوز) برای بی حرکت کردن مفاصل، حفظ وضعیت مناسب برای مفصل و حفظ فضای بین انگشت شست و انگشت دوم استفاده می شود.

این موارد به کاهش درد و التهاب کمک می کند.

استفاده از اسپلینت به شدت بیماری بستگی دارد. گاهی ممکن است از اسپلینت های هنگام خواب و نوع دیگر بر



ایت های



از اسپلینت های





ب. ارتوزهای مورد استفاده آرتروز زانو

- ▶ زانوبندها
- ▶ در بین مفاصل اندام تحتانی ، آرتروز زانو بسیار شایع است . در طی مراحل درمان استفاده از ارتوززانو با هدف کاهش فشار بر بخش آسیب دیده مفصل زانو ، کاهش التهاب ، افزایش پایداری و حمایت از مفصل می تواند تجویز شود .
- ▶ ارتوزهای زانو طرح ها و عملکرد های متفاوتی دارند .
- ▶ بعضی بصورت پیش ساخته موجود هستند و بعضی به صورت سفارشی ساخته می شوند .
- ▶ زانوبندها اگر تناسب خوبی با شکل و سایز بدن نداشته باشند ، به طور مکرر جابجا شده و باعث تحریک پوست یا تورم می شوند .
- ▶ همچنین بعضی افراد ممکن است هنگام پوشیدن آن ، درست بر روی اندام وزن نیاندازند یا از حرکت اجتناب کنند که این امر خشکی مفصل را تشدید می کند .

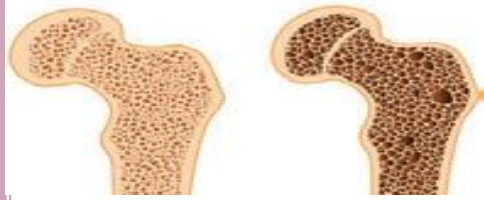
ب. ارتوزهای مورد استفاده آرتروز زانو



▶ **پ. ارتوزهای پا (کفی ها):** در مواردی که آرتروز، بخش داخلی زانو را درگیر کرده باشد، استفاده از یک کفی با لبه خارجی، موجب کاهش فشار به بخش داخلی مفصل زانو و کاهش درد می شود. در مواردی که بخش خارجی زانو درگیر شود، کفی با لبه داخلی توصیه می شود.



▶ **ت. نوارهای چسبنده:** گاهی از نوارهایی که در جهات و زوایای مشخص و مختلفی اطراف مفصل چسبانده می شوند، در درمان آرتروز استفاده می شود. این نوارها هر چند روز یکبار توسط درمانگر تعویض می شوند. در صورتی که با استفاده از این نوارها، احساس خارش و سوزش شدید و ناراحت کننده دارید، حتماً به درمانگر خود اطلاع دهید.



پوکی استخوان

► یکی از تغییرات بدنی و عوارضی که با افزایش سن و به ویژه در زنان احتمال بروز آن بیشتر می شود، پوکی استخوان است. پوکی استخوان هنگامی رخ می دهد که سرعت از بین رفتن استخوان از سرعت ساخته شدن آن بیشتر شود. پوکی استخوان بیماری خاموش است و بدون هیچ علامتی میتواند پیشرفت کند. همین مساله می تواند باعث تشخیص دیر هنگام آن شود که معمولاً با بروز شکستگی در استخوان و مشکلات ناشی از عدم جوش خوردن همراه است. با افزایش سن و ورود به دوران سالمندی امکان ابتلا به پوکی استخوان در زنان و مردان وجود دارد. ولی شیوع آن در زنان با افزایش سن و به ویژه در دوران یائسگی بیشتر است. یائسگی قبل از 45 سالگی، مشکلات هورمونی در مردان و زنان، مصرف برخی داروهای خاص مانند داروهای ضد تشنج، کشیدن سیگار، سابقه خانوادگی، مصرف زیاد الکل و نداشتن فعالیت بدنی منظم و کافی (به ویژه تمرینات قدرتی) از سایر علل مستعد کننده پوکی استخوان است.

- ▶ پوکی استخوان در سالمندان به جز تغییر در تراکم استخوان، علائم اولیه زیادی ندارد و بهترین راه برای تشخیص آن در مراحل اولیه مراجعه به پزشک است. اگر سالمندان در ناحیه کمر، گردن، مفصل ران و مچ پا احساس درد شدید داشته باشند باید به پزشک مراجعه کنند، زیرا ممکن است دچار شکستگی ناشی از پوکی استخوان شده باشند که نیاز به بررسی و درمان دارد.
- ▶ سالمندانی که تغذیه مناسب ندارند و فعالیت بدنی کافی انجام نمی دهند و یا در دوران جوانی و میانسالی به اندازه کافی در معرض نور خورشید نبوده اند، بیش تر در خطر ابتلا به پوکی استخوان هستند.
- ▶ اقدامات پیشگیری کننده از پوکی استخوان شامل فعالیت بدنی کافی به ویژه تمرینات ورزشی قدرتی، آهسته دویدن، پیاده روی، مصرف مقدار کافی کلسیم، دریافت ویتامین د، پرهیز از دخانیات و عدم مصرف مشروبات الکلی است.
- ▶ متأسفانه اکثر سالمندان نسبت به تغذیه خود توجه کافی ندارند، در حالی که نقش تغذیه در جلوگیری از ایجاد پوکی استخوان و پیشرفت آن بسیار مهم است. اکثر سالمندان به اشتباه فکر می کنند که این عارضه صرفاً به ژنتیک و وراثت مرتبط است و در نتیجه، آنها مبتلا به پوکی استخوان نمی شوند، در حالی که این تصور نادرست است.
- ▶ پوکی استخوان یک پدیده شایع در سالمندی است که البته میتوان با تغذیه صحیح (مصرف میزان کافی کلسیم، ویتامین دی و پروتئین) و انجام تمرینات ورزشی از بروز آن پیشگیری کرد.

▶ اغلب سالمندان نمی دانند که استخوان های ضعیفی دارند تا زمانی که مفصل ران، ستون فقرات یا مچ دستشان دچار شکستگی شود؛ چرا که همانگونه که ذکر شد، پوکی استخوان در مراحل اولیه (یعنی تا قبل از بروز عارضه شکستگی) هیچ علائمی ندارد. هنگامی که پوکی استخوان به طور قابل توجهی پیشرفت کند، حتی ممکن است فرد به دنبال عطسه یا سرفه دچار شکستگی در ستون مهره ها شود. به تدریج علائم واضح تری مانند کوتاه شدن قد و ایجاد قوز در ستون فقرات ایجاد می شود که می تواند سبب وارد آمدن فشار اضافه بر ریه ها و مجاری تنفسی شود. از طرف دیگر، شکستگی ناشی از زمین خوردن می تواند باعث درد گردن یا پشت شود که ناشی از شکستگی مهره ها و فشار بر ریشه های اعصاب است.

▶ **اکثر سالمندان فکر میکنند پوکی استخوان همراه درد است. در حالی که این عارضه بدون هیچگونه دردی در استخوان ها بروز کرده و پیشرفت می کند**

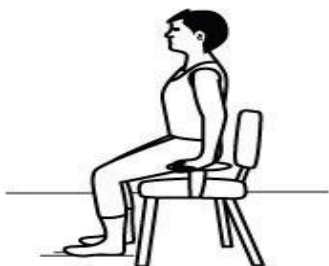
تمرینات درمانی برای پیشگیری از پوکی استخوان

- ▶ برای داشتن استخوانهایی سالم و با تراکم مناسب هیچ وقت دیر نیست. برخی به غلط تصور می کنند ورزش کردن احتمال زمین خوردن را افزایش می دهد و یا باعث شکستن استخوانها می شود، اما این تصور اشتباه است. فعالیت بدنی و ورزش در صورتی که به درستی و متناسب با شرایط فرد انجام شود، مزایای زیادی دارد که موارد زیر بخشی از آنهاست:
- ▶ باعث استحکام بخشیدن به استخوانها و کاهش احتمال شکستگی استخوانها می شود .
- ▶ عضلات را تقویت می کند.
- ▶ باعث بهبود تعادل و در نتیجه کاهش احتمال زمین خوردن می شود.
- ▶ انعطاف پذیری بدن را بهبود می بخشد.
- ▶ باعث کاهش درد می شود.
- ▶ پیش از شروع تمرینات ورزشی، مشورت با پزشک و یا فیزیوتراپیست برای تدوین یک برنامه تمرینی مناسب الزامی است، زیرا برنامه تمرینی هر فرد بر اساس قدرت عضلانی، دامنه حرکتی مفاصل، میزان فعالیت بدنی روزانه، کیفیت راه رفتن و میزان تعادل او متفاوت است. در افراد با سنین بالا، بیماریهای زمینه ای مانند چاقی، دیابت، فشارخون بالا و بیماریهای قلبی - عروقی شایع است که بیمار را ملزم می کند برای جلوگیری از بروز هرگونه اتفاق حین انجام تمرینات ورزشی حتما با پزشک یا فیزیوتراپیست خود مشورت کند.

برنامه تمرینی سالمندان

- ▶ الف- تمریناتی که با انداختن وزن بدن روی پاها همراه است:
- ▶ **تمرینات با شدت بالا:** شامل آهسته دویدن، طناب زدن آهسته، تمرینات هوازی مانند دویدن آهسته روی تردمیل، انجام ورزشهای راکتی مانند تنیس، بدمینتون، پینگ پنگ
- ▶ **تمرینات با شدت متوسط:** رقص، کوهنوردی، بالا رفتن از پله ها
- ▶ **تمرینات با شدت پایین:** پیاده روی
- ▶ انجام این تمرینات تحمل وزن، به صورت روزانه ۳۰ دقیقه توصیه می شود. اگر پوکی استخوان شدید است، نباید تمرینات با شدت بالا انجام داد.

برنامه تمرینی سالمندان



- ▶ **ب- تمریناتی که به تقویت عضلات کمک می کند :**
- ▶ **بلند کردن وزن بدن با کمک دستها:** بر روی یک صندلی یا لبه یک تخت بنشینید به طوری که پاها آویزان باشند و دستها را در کنار خود و یا روی دسته‌های صندلی بگذارید. سعی کنید که وزن خود را با کمک دستها بلند کنید به طوری که باسن از روی تخت یا صندلی فاصله بگیرد. این حالت را 5 ثانیه نگه دارید و 5 مرتبه تکرار کنید.
- ▶ **تمرین قرار گرفتن روی پاشنه پا و پنجه پا:** سر پا بایستید و به آرامی پاشنه پای خود را از زمین بلند کنید، به طوری که پنجه پا روی زمین بماند. بعد از 5 ثانیه، پاشنه را پایین بیاورید و این بار پنجه پا را بلند کنید، به طوری که پاشنه پا بر روی زمین بماند و 5 ثانیه آن را نگه دارید. این تمرین را در هر جهت 5 مرتبه تکرار کنید. اگر تعادل خوبی حین انجام این تمرین ندارید، کنار دیوار یا صندلی بایستید و از آن برای تکیه گاه دستها استفاده کنید.

برنامه تمرینی سالمندان



► **تقویت عضلات بالای زانو:** به پشت دراز بکشید و پاها را دراز کنید و یک بالش کوچک زیر زانوها قرار دهید. سپس سعی کنید پشت زانوهایتان را به بالشی که زیر زانوهایتان قرار دارد، فشار دهید و عضله بالای زانو را منقبض کنید. این انقباض را ب رای مدت 5 ثانیه نگه داش ته و برای 5 مرتب ه تکرار کنید. این تمرین را در حالت نشسته، در حالی که پاهایتان در مقابلتان دراز هستند، نیز میتوانید انجام دهید.

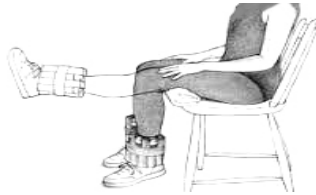


► **بالا آوردن پا برای تقویت عضلات بالای زانو:** به پشت دراز بکشید و کف یکی از پاهایتان را روی زمین بگذارید و زانوی آن را خم کنید. پای دیگر را دراز کنید و سعی کنید همین پا را با زانوی صاف از زمین بلند کنید و به اندازه 20 سانتیمتر از زمین فاصله دهید. پا را برای مدت 5 ثانیه بالا نگه داشته و سپس به آرامی پایین بیاورید . برای هر کدام از پاها این تمرین را 5 مرتبه تکرار کنید.

تمریناتی که به تقویت عضلات کمک می کند



▶ **بالا آوردن پا از پهلو:** به پهلو دراز بکشید و زانوها را صاف کنید. سپس سعی کنید پای بالایی خود را از پهلو بالا بیاورید و 5 ثانیه بالا نگه دارید و برای 5 مرتبه تکرار کنید. سپس برگردید و روی پهلو دیگری برای پای مخالف انجام دهید.

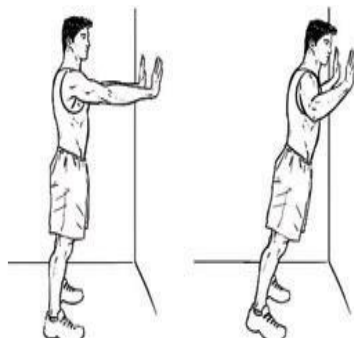


▶ صاف کردن زانو: لبه تخت یا صندلی بنشینید و پاها را آویزان کنید. سپس یکی از پاها را بالا بیاورید و زانوی آن را صاف کنید. این حالت را برای مدت 5 ثانیه نگه دارید و برای هر پا 5 مرتبه تکرار کنید. برای سختتر شدن تمرین در مراحل پیشرفته تر، میتوانید از بستن وزنه به دور مچ پای خود استفاده کنید.



▶ فشار دادن بالش میان پاها: برای انجام این تمرین به پشت دراز بکشید و زانوها را خم کنید تا کف پاها بر روی زمین قرار بگیرند. یک بالش کوچک میان زانوهایتان قرار دهید و سعی کنید بالش را با زانوهایتان فشار دهید. 5 ثانیه این فشار را حفظ کرده و رها کنید و 5 مرتبه تکرار کنید.

تمریناتی که به تقویت عضلات کمک می کند



▶ **تقویت عضلات بازو و سرشانه:** در مقابل دیوار بایستید و کف دستها را روی دیوار در مقابل صورت خود قرار دهید. فاصله دستها از هم، به اندازه عرض شانه یا کمی بیش تر باشد. سعی کنید که آرنج را به آرامی خم کرده و به دیوار نزدیک شوید. این حالت را برای مدت 5 ثانیه نگه دارید و 5 بار تکرار کنید.

▶ **تقویت عضلات سرشانه:** بر روی یک صندلی بنشینید و دست ها را در کنار بدن قرار دهید. سپس برای انجام این تمرین، شانه ها را بالا بیاورید و به گوش ها نزدیک کنید. 5 ثانیه نگه دارید و رها کنید و برای 5 مرتبه تکرار کنید.



تمریناتی که به تقویت عضلات کمک می کند



▶ **تقویت عضلات جلوی بازو:** با استفاده از وزنه یا بطری پر شده از آب آن را انجام دهید. به این صورت که روی یک صندلی بنشینید. در حالی که وزنه را در دستان خود دارید، آرنج خود را خم و راست کنید. نحوه دیگر انجام این تمرین به این صورت است که دو وزنه را در دستها بگیرید. برای شروع از وزنه یک کیلویی می توانید استفاده کنید (اگر وزنه ندارید می توانید دو عدد بطری آب معدنی کوچک را از آب پر کنید و به جای وزنه از آنها استفاده کنید). سپس با آرنج های صاف، دستها را از کنار بدن بلند کنید و تا امتداد شانه بالا بیاورید و در این حالت برای مدت 5 ثانیه نگه دارید. این حرکت را میتوانید 5 مرتبه تکرار کنید.

نکات قابل ذکر در انجام تمرینات بالا

- ▶ تمرینات بیشتری را می توانید با استفاده از وزنه و یا کش های ورزشی (تراباند) انجام دهید.
- ▶ برای پیشرفت تمرینات می توانید مدت زمان انجام آنها را طولانی تر کنید و یا به تدریج تعداد تکرار آن را افزایش دهید.
- ▶ تمرینات تقویتی را هفته ای ۲ تا ۳ بار می توانید انجام دهید و به تدریج تعداد آن را در هفته بیشتر کنید.

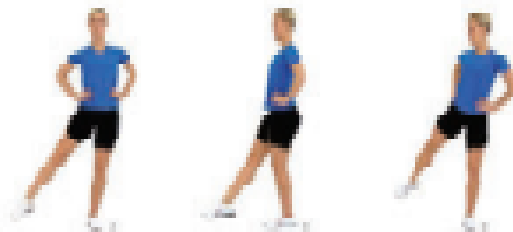
تمریناتی که به بهبود تعادل کمک می کنند



▶ در مقابل یک صندلی بایستید و از محکم بودن و لیز نخوردن صندلی مطمئن شوید. سپس دستان خود را روی پشتی صندلی بگذارید و سعی کنید که به آرامی یکی از پاهایتان را از زمین بلند کنید و به پشت ببرید. تا زمانی که احساس خستگی نکرده اید، در این حالت باقی بمانید. سپس این کار را برای پای مخالف تکرار کنید. (این تمرین در مراحل اول شروع تمرین درمانی توصیه نمی شود چون درد را در زانویی که روی زمین هست تشدید می کند).

▶ برای پیشرفت تمرین بالا، می توانید یکی از دست های خود را آهسته از روی صندلی بردارید و سعی کنید که تعادلت آن را بر روی یک پا حفظ کنید. برای سختتر شدن تمرین می توانید هر دو دست خود را از روی صندلی بردارید و بدون کمک دستها بر روی یک پا بایستید.

► برای پیشرفت این تمرینات، می توانید پایی را که بلند می کنید در جهات مختلف بالا بیاورید. به طور مثال یک بار از پهلو بالا بیاورید و سعی کنید بدون کمک دست ها، وزن خود را روی یک پا کنترل کنید. سپس پاها



نزدیک یک دیوار بایستید و سپس پای راست خود را جلوی پای چپ خود بگذارید، به طوری که انگشتان پای چپ، پاشنه پای راست شما را لمس کنند و پاهای شما در راستای یک خط باشند. سپس پای چپ خود را جلوی پای راست خود بگذارید تا پاها کاملاً بر روی یک خط باشند و با این روند سعی کنید که راه بروید (مانند بازی گردو شکستن). به این نکته توجه کنید که اگر اختلال تعادل دارید، حین انجام این تمرینات حتماً کنار یک دیوار یا تکیه گاه محکم بایستید تا اگر احساس عدم تعادل داشتید، از آن کمک بگیرید و حتی بهتر است در مراحل اول انجام این تمرینات، شخصی کنار شما باشد و بر نحو انجام تمرین توسط شما نظارت کند.

برای بهبود قدرت، انعطاف پذیری و تعادل می توانید ورزش هایی مانند پیالتس و یا یوگا انجام دهید. فقط به این نکته قبل از ورزش، توجه کنید که از انجام حرکاتی مانند خم شدن زیاد به جلو و یا چرخش های شدید تنه اجتناب کرده و حتماً قبل از ورزش، با فیزیوتراپ خود مشورت کنید.



ارتوزها در پوکی استخوان

یکی از مناطق بدن که بیشتر تحت تأثیر پوکی استخوان قرار می گیرد ستون فقرات است. به دنبال پوکی استخوان، ساختمان مهره ضعیف و شکننده می شود. به طوری که نیروهای نه چندان شدید، مانند یک سرفه هم میتوانند سبب آسیب و شکستگی در آن ها شوند. بیشتر مواقع خود فرد اصلاً متوجه وقوع این نوع شکستگی نمی شود. بعضی از افراد حتی درد شدیدی هم ندارند و ممکن است به صورت اتفاقی شکستگی مهره هایشان در رادیوگرافی توسط پزشک تشخیص داده شود. این نوع شکستگی می تواند باعث ایجاد قوز در ستون فقرات و کاهش حجم تنفسی شود. ایجاد قوز می تواند احتمال شکستگی های بیشتر را افزایش دهد. عوارض دیگر شامل درد پشت و کمر ، کاهش تعادل و افزایش احتمال افتادن، قامت خمیده و فشار بر احشای شکمی است. به تدریج این وضعیت، تحرک و عملکرد افراد را کم می کند و عضالت نیز به مرور ضعیف می شوند.

آرتوزهای ستون فقرات در درمان پوکی استخوان

بهترین راهکار برای پیشگیری از شکستگی، یک برنامه منظم کنترل شده شامل تغذیه مناسب، فعالیت بدنی کافی، کنترل راستای قامت و پیشگیری از خمیدگی قامت با برنامه های ورزشی مناسب، کنترل داروها و ارزیابی دوره ای تراکم استخوان و سلامت عمومی است. در صورت وقوع شکستگی، ارتوزها روشهای کم هزینه و کم خطری برای درمان آن هستند.

کمربندهای طبی و قوزبندها از ارتوزها محسوب میشوند. این وسایل می توانند درد را کاهش دهند و ستون مهره ها را در راستای بهتری نگه دارند. در افراد با عضلات ضعیف، این وسایل می توانند نقش حمایت کننده هم داشته باشند. استفاده از ارتوز معمولاً بخشی از برنامه درمانی فرد است که به همراه دارودرمانی و فیزیوتراپی تجویز می شود.

▶ یکی از ارتوزهای مورد استفاده در پوکی استخوان، قوزبند دارای وزنه است. در این وسیله وزنه ای به وزن حدود یک کیلوگرم وجود دارد که پایین تر از کتف ها قرار می گیرد. بر اساس تحمل و راحتی فرد ممکن است از وزنه هایی با وزن کمتر هم استفاده شده و به تدریج به وزن آنها اضافه گردد. وزن نهایی بیشتر از ۱۲۰۰ گرم نخواهد بود. این وسیله در فعالیت های ایستاده یا زمان پیاده روی استفاده می شود. وزن این وزنه به فعال شدن عضلات پشت، افزایش قدرت عضلات اطراف ستون فقرات، صاف شدن تنه و کاهش قوز ستون فقرات کمک می کند. برای افزایش اثربخشی، استفاده از این وسیله همراه با درمان فیزیوتراپی توصیه می شود. این وسایل، ساده هستند و در طرح های مختلفی موجودند و از آنجا که محدودیت خاصی برای افراد ایجاد نمی کنند، به خوبی مورد استقبال استفاده کنندگان قرار می گیرند. نکته مهم این است که این وسیله برای درد حاد و بی حرکت کردن محل شکستگی و بهبود شکستگی هایی که تازه رخ داده مناسب نیست، بلکه برای دردهای مزمن از آن استفاده میشود.



▶ نکته ۱: ممکن است پزشک وسیله ای برای درمان شما تجویز کند که پوشیدن آن برایتان سخت باشد یا با آن راحت نباشید. با توجه به اینکه هر یک از ارتوزها موارد تجویز و منع تجویز خاصی دارند، هرگز نسبت به استفاده خودسرانه از انواع دیگر ارتوز اقدام نکرده و ناراحت بودن وسیله یا مشکلات خود را با پزشک یا متخصص ارتوز خود مطرح کنید.

▶ نکته ۲: قوزبند دارای وزنه را در زمان خواب استفاده نکنید.

▶ نکته ۳: قوزبند هایی که دور شانه قرار گرفته و کتفها را به عقب می کشد هیچ تاثیری بر کاهش انحنای ستون فقرات ندارد.

▶ براساس محل و شدت ضایعه و ویژگی های فردی، طرح های دیگری از ارتوزها ممکن است تجویز شود. این طرحها مانند کمرست های کمری یا کمرست های کمری-سینه ای و ... با فشار وارد کردن به شکم و افزایش حس عمقی به بهتر شدن راستای قامت و کم شدن فشار بر روی مهره ها و همچنین به بهبود تعادل در زمان ایستادن کمک می کنند.



▶ ارتوزهای کمري- سینه ای پوشش بیشتری روی سطح پشتی تنه داشته و بندهایی هم دارند که با عقب کشیدن و باز شدن شانه ها، حمایت بیشتری برای مهره های ناحیه پشتی ستون فقرات فراهم می کنند. در موارد درد و شکستگی حاد، ارتوزها با هدف پایدار کردن ستون مهره ها و کمک به بهبود شکستگی استفاده می شوند و طرح آنها به گونه ای است که بی حرکتی بیشتری فراهم می کنند. ارتوزهایی که برای درد و شکستگی حاد استفاده می شوند از نوع سخت هستند، حرکات را محدود می کنند و اغلب باید در همه ساعات شبانه روز پوشیده شوند. این ارتوزها تنها در زمان حمام کردن و تحت نظر و توصیه درمانگر درآورده می شوند. پوشیدن و درآوردن این وسایل هم نیاز به آموزش دارد. با پوشیدن این نوع ارتوزها، حرکت به همه جهات مخصوصا خم شدن به جلو و نشستن روی مبل و صندلی کوتاه امکان پذیر نیست و در واقع هدف آنها هم کنترل بعضی از حرکات و اطمینان از بهبودی فرد است. اگر در محل های تماس وسیله با پوست، قرمزی، سایش و ناراحتی احساس شود، باید به متخصص ارتوز اطلاع داده شود. استفاده کنندگان از این ارتوزها باید همیشه زیر آن یک لباس نخی نازک بپوشند که عرق را جذب کند و از پوست شان محافظت کند.



فصل شانزدهم

وسایل کمکی راه رفتن و جایابی در سالمندان

مقدمه:

وسایل کمکی راه رفتن و جابجا شدن (مانند عصا، وا کر 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 میدهند. 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 اندامهای پایینی را دارند، مجبور هستند که از وسایل کمکی مانند عصا، وا کر 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 جابه 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.

▶ سالمندانی که جابه جاشدن با وسیله کمکی را می پذیرند، مفهوم پیشگیری را درک می کنند، با خطرات زمین خوردن آشنا هستند و هرگز حاضر نیستند به خاطر دست نگرفتن عصا یا وا کر، عمر خود را با پشیمانی از این که چرا عصا دست نگرفتم بگذرانند. در مواردی هم با این که سالمند پذیرفته است از عصا استفاده کند، خانواده و اطرافیان او تمایل ندارند که او با عصا راه برود. حتی گاهی مواقع اعضای خانواده با حمایت بدنی، سالمند را راه میبرند، غافل از این که این کار باعث وابسته شدن سالمند به آنها، کاهش اعتماد به نفس و کیفیت زندگی او شده و زمینه بروز افسردگی و بی انگیزه شدن را در سالمند ایجاد می کند.

دلایل استفاده نکردن از وسایل کمکی:

غرور:

تعدادی از سالمندان معتقدند که «هنوز هم میتوان بدون عصا راه رفت. هنوز که اتفاقی نیفتاده است!» به زبان ساده، آن‌ها به غرور خود اجازه می‌دهند تا قضاوتشان را تحت تأثیر قرار دهد. شنیدن این قبیل پاسخها از سالمندان، کاملاً طبیعی است. هیچکس نمی‌خواهد که برای خانواده خود «بار اضافه» باشد. هیچکس نمی‌خواهد اعضای فامیل، نگران او باشند. هر کسی آرزو دارد که خودش از عهده چالش‌های زندگی خود برآید.

▶ اگر غرور، علت امتناع از گرفتن وسیله کمکی برای راه رفتن است، باید سعی کنیم باور و ذهن سالمند را درک کنیم. می‌توان برای سالمند توضیح داد که استفاده از وسیله کمکی شما را در دید دیگران کوچک و کم‌توان نمی‌کند، بلکه استفاده از آن باعث قدرتمند شدن و استقلال می‌شود.

نیاز به مستقل ماندن

▶ متأسفانه، هر کس که از عصا و امثال آن استفاده می کند، یک انگ خاص یا برچسب به او می خورد. گویی هر کس عصا دارد پیر، ضعیف، معلول، وابسته و نیازمند است. از آنجا که حس مستقل بودن یک احساس بسیار قوی در هر فرد می باشد، مهم است که توضیح دهیم استفاده از یک وسیله کمکی در واقع استقلال سالمند را بهبود می بخشد. بدون وسیله کمکی، راه رفتن دشوار، غیرممکن یا ناامن است. همچنین مهم است که توضیح دهیم وسایل کمکی علاوه بر کمک به استقلال، به حفظ تحرک و جابه جا شدن سالمند کمک می کنند. وسیله کمکی برای بیشتر سالمندان، راه رفتن را امن می کند و به آن ها توانایی می دهد تا مسافت طولانی تری راه بروند و خستگی را کمتر حس کنند.

انکار

▶ سالمندان به راحتی نیاز خود به وسایل کمکی را انکار می کنند. آنها ممکن است ادعا کنند که عزیزانشان از آنها بیش از حد محافظت می کنند و هنوز به مرحله ای نرسیده اند که بخواهند از وسیله کمکی استفاده کنند. در چنین مواردی، بهتر است پزشک یا فیزیوتراپیست نیاز به عصا یا واکر را برای سالمند توضیح دهد. به عنوان یک مراقب، اگر بیمار یا عزیز شما نمی خواهد از وسایل کمکی برای پیاده روی یا جابه جایی استفاده کند، سعی کنید او را درک کنید. توضیح اهمیت و مزایای استفاده از واکر، عصا و سایر وسایل کمکی راه رفتن، می تواند ذهن سالمند را تحت تأثیر قرار دهد و تصمیم گیری را برای او راحت تر کند.

نکته:

▶ هنگامی که سالمندی مخالف استفاده از عصا است، مراقبان و اطرافیان او ناراحت میشوند. سالمندان حق دارند تا زمانی که خطری آنها را تهدید نکند، برای خود تصمیم بگیرند. شما نمیتوانید آنها را مجبور به استفاده از وسیله کمکی کنید، اما میتوانید آنها را تشویق کنید تا برای پذیرش اسفاده از وسیله کمکی، از افراد متخصص این حوزه مشورت بگیرند

فواید و مزایای استفاده از وسیله کمکی را برای آن ها توضیح دهید:

▶ بهتر است مزایای استفاده از وسایل کمکی راه رفتن را شرح دهید:

اگر عصا به دست بگیری، به تنهایی می توانی برای خرید به فروشگاه بروی، به تنهایی می توانی از پله ها بالا و پایین بروی ، به تنهایی می توانی پارک بروی و از مصاحبت با دوستان خود لذت ببری ، می توانی مسافرت بروی، کمتر پیش می آید که زمین بخوری

راه های جایگزین را پیشنهاد کنید:

▶ اگر سالمند به هیچ طریقی قانع نمی شود که از وسیله کمکی استفاده کند، نمونه های عینی از مواردی که به دلیل زمین خوردن استقلال خود را از دست داده اند را به آنها یادآور شوید. چرا که، بدون استفاده از وسایل کمکی برای راه رفتن در سالمندانی که تعادل خوبی ندارند و عضلات ضعیفی دارند، احتمال زمین خوردن بسیار بیشتر است. واقعیت تلخ این است که اکثر سالمندان با تجربه زمین خوردن، یا باید در خانه یک پرستار داشته باشند و یا ناچار هستند به مراکز نگهداری بروند. آشنایی با عواقب عدم استفاده از وسیله کمکی آنقدر ناخوشایند است که چه بسا سالمندان ترجیح دهند از یک عصا یا واکر استفاده کنند.

درباره گزینه ها صحبت کنید:

▶ بسیاری از سالمندان دوست ندارند که فقط یک گزینه برای انتخاب وسیله کمکی داشته باشند. آن ها دلشان میخواهد که از میان وسایل کمکی متعدد (عصای دستی، آرنجی، زیربغلی، چهارپایه و غیره)، یکی را انتخاب کنند. ممکن است سالمند شما عصای چهار پایه یا عصای آرنجی را انتخاب کند. البته انتخاب ها باید متناسب با شرایط سالمند باشند.



صبور باشید و نظرات آن ها را خوب گوش کنید:

► وقتی که سالمند از عصا گرفتن امتناع می کند، صبور باشید و سعی کنید که او را درک کنید. به حرفهایش گوش دهید. از او بپرسید که چرا دوست ندارد از وسیله کمکی برای جابه جایی استفاده کند؟ پاسخ او ممکن است شما را راهنمایی کند که از چه راهی می توانید او را قانع کنید. برای مثال، اگر سالمند از این می ترسد که مردم بفهمند باید از عصا استفاده کند یا از این می ترسد که مورد قضاوت قرار گیرد، شاید قانع شود که از چتر بسته یا عصای کوهنوردی یا عصای ساده استفاده کند.

از یک متخصص کمک بگیرید:

▶ گاهی اوقات سالمندان استفاده از وسیله کمکی را فقط زمانی قبول می کنند که پزشک یا

فیزیوتراپیست، به آنها استفاده از این وسایل را توصیه کند.

چرا باید از وسیله کمکی استفاده کنم؟

وسایل کمکی، با توجه به نوع بیماری و هدف درمانی، به صورت موقتی یا دائمی استفاده می شوند. این وسایل در طیف وسیعی از بیماری ها و آسیب ها مانند: بیماری های 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 عبارتند از:

- ✓ 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



نکته:

متخصصان توانبخشی (فیزیوتراپی، کاردرمانی، ارتوز و پروتز) بر اساس نوع آسیب، اهداف درمانی، سن، عملکرد فرد و برخی آزمون های تخصصی (به ویژه آزمون های تعادلی)، وسیله کمکی را تجویز می کنند. نکته مهم آن که فردی که قرار است از وسیله کمکی استفاده کند، باید هشیار و آگاه از زمان و مکان باشد و اختلال ذهنی نداشته باشد. مسلماً آموزش نحوه استفاده مناسب از وسیله کمکی و نگهداری صحیح آن، در تمایل فرد به استفاده از این وسایل، بسیار تأثیرگذار است. بهتر است سالمند برای راه رفتن با عصا آموزش ببیند و مدتی تحت نظر یک فیزیوتراپیست راه برود راه رفتن با عصا، به شکل عادت دربیاید. در غیر این صورت بعید است که سالمند از عصا استفاده کند .



▶ وسایل کمکی غالباً با توجه به نوع و جنس آن ها، سبک و ارزان قیمت بوده و در بازار موجود می باشند. از اغلب وسایل کمکی، مانند عصا، می توان در معابر کم عرض، سطح شیبدار، پله ها و نیز هنگام نشستن و برخاستن از صندلی استفاده کرد. به علاوه عصا باعث آسانتر شدن سوار و پیاده شدن از خودرو می شود. با وسایل کمکی، فرد قادر است بدون آن که نیاز به کسی داشته باشد که همواره دست او را بگیرد و یا مراقب او باشد، به تنهایی در خانه جابه جا شود، حتی از خانه خارج شده، به خرید برود، در پارک پیاده روی کند، با مردم معاشرت کند و دیگر مجبور نباشد خانه نشین شود.



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. تصویر زیر انواع وسایل کمکی جابه جایی را نشان داده است:



به ترتیب از راست به چپ: عصای دستی، عصای چهارپایه، عصای زیربغلی، عصای آرنجی، واکر



به ترتیب از راست به چپ: صندلی چرخدار موتوری و دستی



عصای دستی:

- ▶ عصای دستی ساده ترین وسیله کمکی است که باعث بهبود تعادل شده و از زمین خوردن جلوگیری می کند. جنس عصاهای استاندارد معمولاً از چوب، پلاستیک یا آلومینیوم است. در انتهای پایه عصا یک پوشش لاستیکی برای برقراری اتصال مناسب عصا با زمین و جلوگیری از سر خوردن عصا وجود دارد. عصاهای دستی به دو صورت تکپایه 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.



عصای دستی

▶ عصای دستی ساده ترین وسیله کمکی است که باعث بهبود تعادل شده و از زمین خوردن جلوگیری می کند. جنس عصاهای استاندارد معمولاً از چوب، پلاستیک یا آلومینیوم است. در انتهای پایه عصا یک پوشش لاستیکی برای برقراری اتصال مناسب عصا با زمین و جلوگیری از سر خوردن عصا وجود دارد. عصاهای دستی به دو صورت تکپایه 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.

مقدمه:

وسایل کمکی راه رفتن و جابجا شدن (مانند عصا، وا کر 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 میدهند. 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 اندامهای پایینی را دارند، مجبور هستند که از وسایل کمکی مانند عصا، وا کر 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 جابه 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.

▶ سالمندانی که جابه جاشدن با وسیله کمکی را می پذیرند، مفهوم پیشگیری را درک می کنند، با خطرات زمین خوردن آشنا هستند و هرگز حاضر نیستند به خاطر دست نگرفتن عصا یا وا کر، عمر خود را با پشیمانی از این که چرا عصا دست نگرفتم بگذرانند. در مواردی هم با این که سالمند پذیرفته است از عصا استفاده کند، خانواده و اطرافیان او تمایل ندارند که او با عصا راه برود. حتی گاهی مواقع اعضای خانواده با حمایت بدنی، سالمند را راه میبرند، غافل از این که این کار باعث وابسته شدن سالمند به آنها، کاهش اعتماد به نفس و کیفیت زندگی او شده و زمینه بروز افسردگی و بی انگیزه شدن را در سالمند ایجاد می کند.

دلایل استفاده نکردن از وسایل کمکی:

غرور:

تعدادی از سالمندان معتقدند که «هنوز هم میتوان بدون عصا راه رفت. هنوز که اتفاقی نیفتاده است!» به زبان ساده، آن‌ها به غرور خود اجازه می‌دهند تا قضاوتشان را تحت تأثیر قرار دهد. شنیدن این قبیل پاسخها از سالمندان، کاملاً طبیعی است. هیچکس نمی‌خواهد که برای خانواده خود «بار اضافه» باشد. هیچکس نمی‌خواهد اعضای فامیل، نگران او باشند. هر کسی آرزو دارد که خودش از عهده چالش‌های زندگی خود برآید.

▶ اگر غرور، علت امتناع از گرفتن وسیله کمکی برای راه رفتن است، باید سعی کنیم باور و ذهن سالمند را درک کنیم. می‌توان برای سالمند توضیح داد که استفاده از وسیله کمکی شما را در دید دیگران کوچک و کم‌توان نمی‌کند، بلکه استفاده از آن باعث قدرتمند شدن و استقلال می‌شود.

نیاز به مستقل ماندن

▶ متأسفانه، هر کس که از عصا و امثال آن استفاده می کند، یک انگ خاص یا برچسب به او می خورد. گویی هر کس عصا دارد پیر، ضعیف، معلول، وابسته و نیازمند است. از آنجا که حس مستقل بودن یک احساس بسیار قوی در هر فرد می باشد، مهم است که توضیح دهیم استفاده از یک وسیله کمکی در واقع استقلال سالمند را بهبود می بخشد. بدون وسیله کمکی، راه رفتن دشوار، غیرممکن یا ناامن است. همچنین مهم است که توضیح دهیم وسایل کمکی علاوه بر کمک به استقلال، به حفظ تحرک و جابه جا شدن سالمند کمک می کنند. وسیله کمکی برای بیشتر سالمندان، راه رفتن را امن می کند و به آن ها توانایی می دهد تا مسافت طولانی تری راه بروند و خستگی را کمتر حس کنند.

انکار

▶ سالمندان به راحتی نیاز خود به وسایل کمکی را انکار می کنند. آنها ممکن است ادعا کنند که عزیزانشان از آنها بیش از حد محافظت می کنند و هنوز به مرحله ای نرسیده اند که بخواهند از وسیله کمکی استفاده کنند. در چنین مواردی، بهتر است پزشک یا فیزیوتراپیست نیاز به عصا یا واکر را برای سالمند توضیح دهد. به عنوان یک مراقب، اگر بیمار یا عزیز شما نمی خواهد از وسایل کمکی برای پیاده روی یا جابه جایی استفاده کند، سعی کنید او را درک کنید. توضیح اهمیت و مزایای استفاده از واکر، عصا و سایر وسایل کمکی راه رفتن، می تواند ذهن سالمند را تحت تأثیر قرار دهد و تصمیم گیری را برای او راحت تر کند.

نکته:

▶ هنگامی که سالمندی مخالف استفاده از عصا است، مراقبان و اطرافیان او ناراحت میشوند. سالمندان حق دارند تا زمانی که خطری آنها را تهدید نکند، برای خود تصمیم بگیرند. شما نمیتوانید آنها را مجبور به استفاده از وسیله کمکی کنید، اما میتوانید آنها را تشویق کنید تا برای پذیرش اس استفاده از وسیله کمکی، از افراد متخصص این حوزه مشورت بگیرند

فواید و مزایای استفاده از وسیله کمکی را برای آن ها توضیح دهید:

► بهتر است مزایای استفاده از وسایل کمکی راه رفتن را شرح دهید:

اگر عصا به دست بگیری، به تنهایی می توانی برای خرید به فروشگاه بروی، به تنهایی می توانی از پله ها بالا و پایین بروی ، به تنهایی می توانی پارک بروی و از مصاحبت با دوستان خود لذت ببری ، می توانی مسافرت بروی، کمتر پیش می آید که زمین بخوری

راه های جایگزین را پیشنهاد کنید:

▶ اگر سالمند به هیچ طریقی قانع نمی شود که از وسیله کمکی استفاده کند، نمونه های عینی از مواردی که به دلیل زمین خوردن استقلال خود را از دست داده اند را به آنها یادآور شوید. چرا که، بدون استفاده از وسایل کمکی برای راه رفتن در سالمندانی که تعادل خوبی ندارند و عضلات ضعیفی دارند، احتمال زمین خوردن بسیار بیشتر است. واقعیت تلخ این است که اکثر سالمندان با تجربه زمین خوردن، یا باید در خانه یک پرستار داشته باشند و یا ناچار هستند به مراکز نگهداری بروند. آشنایی با عواقب عدم استفاده از وسیله کمکی آنقدر ناخوشایند است که چه بسا سالمندان ترجیح دهند از یک عصا یا واکر استفاده کنند.

درباره گزینه ها صحبت کنید:

▶ بسیاری از سالمندان دوست ندارند که فقط یک گزینه برای انتخاب وسیله کمکی داشته باشند. آن ها دلشان میخواهد که از میان وسایل کمکی متعدد (عصای دستی، آرنجی، زیربغلی، چهارپایه و غیره)، یکی را انتخاب کنند. ممکن است سالمند شما عصای چهار پایه یا عصای آرنجی را انتخاب کند. البته انتخاب ها باید متناسب با شرایط سالمند باشند.



صبور باشید و نظرات آن ها را خوب گوش کنید:

► وقتی که سالمند از عصا گرفتن امتناع می کند، صبور باشید و سعی کنید که او را درک کنید. به حرفهایش گوش دهید. از او بپرسید که چرا دوست ندارد از وسیله کمکی برای جابه جایی استفاده کند؟ پاسخ او ممکن است شما را راهنمایی کند که از چه راهی می توانید او را قانع کنید. برای مثال، اگر سالمند از این می ترسد که مردم بفهمند باید از عصا استفاده کند یا از این می ترسد که مورد قضاوت قرار گیرد، شاید قانع شود که از چتر بسته یا عصای کوهنوردی یا عصای ساده استفاده کند.

از یک متخصص کمک بگیرید:

▶ گاهی اوقات سالمندان استفاده از وسیله کمکی را فقط زمانی قبول می کنند که پزشک یا

فیزیوتراپیست، به آنها استفاده از این وسایل را توصیه کند.

چرا باید از وسیله کمکی استفاده کنم؟

وسایل کمکی، با توجه به نوع بیماری و هدف درمانی، به صورت موقتی یا دائمی استفاده می شوند. این وسایل در طیف وسیعی از بیماری ها و آسیب ها مانند: بیماری های 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 عبارتند از:

- ✓ 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



نکته:

متخصصان توانبخشی (فیزیوتراپی، کاردرمانی، ارتوز و پروتز) بر اساس نوع آسیب، اهداف درمانی، سن، عملکرد فرد و برخی آزمون های تخصصی (به ویژه آزمون های تعادلی)، وسیله کمکی را تجویز می کنند. نکته مهم آن که فردی که قرار است از وسیله کمکی استفاده کند، باید هشیار و آگاه از زمان و مکان باشد و اختلال ذهنی نداشته باشد. مسلماً آموزش نحوه استفاده مناسب از وسیله کمکی و نگهداری صحیح آن، در تمایل فرد به استفاده از این وسایل، بسیار تأثیرگذار است. بهتر است سالمند برای راه رفتن با عصا آموزش ببیند و مدتی تحت نظر یک فیزیوتراپیست راه برود راه رفتن با عصا، به شکل عادت دربیاید. در غیر این صورت بعید است که سالمند از عصا استفاده کند .



▶ وسایل کمکی غالباً با توجه به نوع و جنس آن ها، سبک و ارزان قیمت بوده و در بازار موجود می باشند. از اغلب وسایل کمکی، مانند عصا، می توان در معابر کم عرض، سطح شیبدار، پله ها و نیز هنگام نشستن و برخاستن از صندلی استفاده کرد. به علاوه عصا باعث آسانتر شدن سوار و پیاده شدن از خودرو می شود. با وسایل کمکی، فرد قادر است بدون آن که نیاز به کسی داشته باشد که همواره دست او را بگیرد و یا مراقب او باشد، به تنهایی در خانه جابه جا شود، حتی از خانه خارج شده، به خرید برود، در پارک پیاده روی کند، با مردم معاشرت کند و دیگر مجبور نباشد خانه نشین شود.



انواع عصاهای دستی تک پایه

عصا تک پایه	مزایا	معایب	تصویر عصا
عصای استاندارد چوبی	قابلیت استفاده در سطوح مختلف مانند سطح شیبدار ، پله و معابر کم عرض	غیرقابل تنظیم بودن طول عصا، مناسب نبودن آن برای افراد سنگین وزن	
عصای آلومینیومی	سبک، قابل استفاده در پله و دارا بودن قابلیت تنظیم طول	ندارد	
عصای ویژه	این عصا، نوعی از عصاهای معمولی بوده و دارای یک دسته بالایی برای راه رفتن و یک دسته پایینی برای بلند شدن از حالت نشسته است.	ندارد	
عصای تاشو	قابل حمل در کیف یا چرخ خرید	معمولا مقاومت کافی ندارند و برای مسافت های طولانی مناسب نیستند	

انواع عصاهای دستی چند پایه

شکل عصا	معایب	مزایا	عصا چند پایه
	<p>با این عصا نمی توان از پله ها بالا و پایین رفت با این عصا نمی توان تند راه رفت.</p>	<p>سطح اتکاء زیاد و قابلیت تنظیم طول احتمال زمین خوردن را کاهش می دهند و به ویژه در موارد اختلال تعادل، نسبت به عصاهای تک پایه، انتخاب بهتری هستند.</p>	<p>عصای آلومینیومی چهار پایه</p>
	<p>فرد برای استفاده از این عصا، باید دست های قوی داشته باشد.</p>	<p>چرخ های این عصا به فرد کمک می کنند تا بدون وقفه به جلو حرکت کند. انتهای یکی از دستگیره ها، یک ترمز برای توقف حرکت عصا گذاشته شده است. با این عصا می توان سریع راه رفت.</p>	<p>عصای چرخدار</p>
	<p>ندارد</p>	<p>این عصاها از جنس آلومینیوم بوده و یک دسته نیم دایره یا بیل شکل دارند. یک صندلی راحت و بدنه ای محکم دارند که برای خرید کردن و قدم زدن بسیار مناسب هستند. به علاوه ارتفاع صندلی و طول عصا قابل تنظیم است</p>	<p>عصای صندلی دار تاشو</p>

هنگام استفاده از عصای دستی چه احتیاط هایی الزام 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 سرخوردن شود، در صورت مشاهده ساییدگی آن را عوض کنید.
- ▶ در حین راه رفتن با عصا باید مراقب سطوح خیس باشید. این سطوح معمولاً **لغزنده** هستند. اگر مجبور به حرکت در این سطوح هستید، **باید قدم های کوتاهتری بردارید و نوک عصا را خیلی دور از خود بر روی زمین قرار ندهید.**
- ▶ موقع پیاده روی، مراقب کف پوش های شکسته و سطوح ناهموار روی زمین باشید. نوک عصا ممکن است در این شکاف ها گیر کند.
- ▶ هنگام عبور از پل هایی که روی جوی ها قرار دارند، مراقب باشید عصای شما بین میله ها گیر نکند. بهتر است برای آگاهی از نحوه استفاده از عصا و نیز تنظیم طول آن، با یک فیزیوتراپیست مشورت نمایید

استفاده از عصا

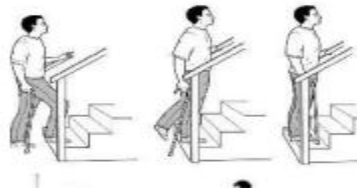


▶ نحوه راه رفتن با عصای دستی:

▶ برای راه رفتن روی سطح صاف و هموار، عصا و اندام مبتلا یا ضعیف، هم زمان به جلو می روند

▶ نحوه بالا رفتن از پله با عصای دستی:

زمان بالا رفتن از پله با عصای دستی، ابتدا پای سالم بالا می رود، سپس عصا و پای مبتلا با هم بالا می روند و این روند در هر پله، تکرار می شود.



▶ نحوه پایین آمدن از پله با عصای دستی:

ابتدا عصا و پای مبتلا پایین می روند، سپس پای سالم پایین می رود.



نحوه نشستن و بلند شدن از صندلی با عصا

- ▶ هنگامی که برای نشستن به صندلی نزدیک می شوید، در یک دایره کوچک به سمت سالم تر بچرخید.
- ▶ به آرامی به عقب حرکت کنید تا مطمئن شوید صندلی پشت پای شماست و صندلی را با پاهای خودتان احساس کنید.
- ▶ با یک دست، دسته صندلی را گرفته و با رها کردن عصا، دسته دیگر را بگیرید و به آرامی بنشینید
- ▶ برای بلند شدن از صندلی، ابتدا روی صندلی به جلو حرکت کنید. سپس به جلو خم شده و با فشار دادن هر دو دست به صندلی، بایستید و بعد عصا را در دست بگیرید.



عصای مچی و عصای زیر بغل

- ▶ عصای مچی و عصای زیر بغل نوعی وسیله کمکی راه رفتن هستند که از آلومینیوم ساخته شده اند و فرد با استفاده از آنها، قادر است قسمتی از وزن بدن خود را از طریق دست ها به زمین منتقل کند تا وزن کمتری روی پاها بیفتد.
- ▶ استفاده از عصای زیر بغل با ارتفاع قابل تنظیم معمولا برای افرادی تجویز می شود که شکستگی در ناحیه زانو و یا مچ پا داشته و یا جراحی شده اند.
- ▶ در هنگام انتخاب عصای زیر بغلی دقت داشته باشید که شخص صدمه دیده باید از **یک جفت عصای زیر بغل به صورت همزمان استفاده کند** و از استفاده یک عدد عصا اکیدا خودداری شود
- ▶ استفاده از یک عصای زیربغلی در زمانی که پای شما شکسته است باعث می شود فشار مضاعفی بر روی پا و کمر شما وارد شده و حفظ تعادل به صورت کامل برقرار نشود. این عدم تعادل می تواند باعث از دست رفتن تعادل و در نتیجه زمین خوردن شده و آسیب های جبران ناپذیری به شما وارد کند. **استفاده از یک عصا فقط باید به توصیه پزشک یا درمانگر انجام شود.**

موارد استفاده از عصای مچی و زیر بغل:

- ▶ کمک به حفظ تعادل
- ▶ کاهش فشار (وزن بدن) از روی یک یا هر دو پا
- ▶ کاهش احتمال زمین خوردن، آسیبها و شکستگی های ناشی از آن

▶ کاهش درد



مزایای عصای مچی و زیر بغل

- ▶ از این عصاها می توان در معابر کم عرض، سطوح شیبدار، پله ها، برای عبور از پل و جدول خیابان، برای نشستن و برخاستن از صندلی، سوار و پیاده شدن از خودرو و غیره استفاده کرد.
- ▶ البته حلقه دور ساعد عصای مچی به فرد این امکان را می دهد تا بدون رها شدن عصا، از دست ها برای مرتب کردن لباس، باز و بسته کردن دکمه و زیپ استفاده کند.

تنظیم طول عصای مچی و عصای زیر بغل

- ▶ برای تنظیم طول عصای مچی و عصای زیر بغل متناسب با قد خود، باید به فیزیوتراپیست مراجعه کنید.
- ▶ تنظیم طول عصای زیربغلی در وضعیت ایستاده صورت می گیرد.
- ▶ قسمت زیربغلی عصا باید به اندازه ۵ سانتیمتر یا پهنای ۴ انگشت با زیر بغل فاصله داشته باشد و دسته عصا باید در موقعیتی قرار بگیرد که زاویه بین ساعد و بازو ۱۵۰ تا ۱۶۰ درجه باشد

نحوه بالا رفتن و پایین آمدن از پله با عصای مچی یا زیربغلی

- ▶ هنگام بالا و پایین رفتن از پله مراقب باشید که تمام کف پا روی پله قرار بگیرد. سالمند باید همیشه موقع بالا رفتن از پله، ابتدا پای قوی را بالا بگذارد و موقع پایین آمدن، اول پای ضعیف تر را پایین بگذارد.



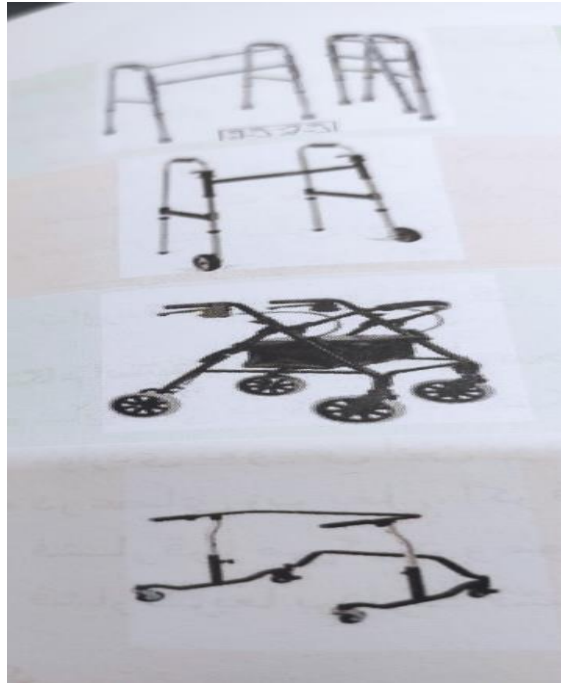
نحوه نشستن و بلندشدن از صندلی با عصا

- ▶ هر دو عصا کنار هم و در سمت غیرسالم قرار می گیرند.
- ▶ فرد به جلو خم شده و با فشار دادن دستها به دسته صندلی و عصاها ، می ایستد.
- ▶ پس از برقراری تعادل ، یک عصا را در دست سمت قوی و دیگری را در دست سمت ضعیف قرار میدهد.
- ▶ هنگام نشستن روی صندلی پشت پا با لبه صندلی تماس پیدا کند و هر دو عصا در دست ضعیفتر و با دست قویتر دسته صندلی را گرفته و سپس روی صندلی بنشیند.

احتیاط های لازم هنگام استفاده از عصا

- ▶ تعویض پوشش لاستیکی انتهای عصا در صورت سائیدگی جهت جلوگیری از سرخوردن و زمین خوردن
- ▶ در هنگام استفاده از عصای زیر بغل اگر احساس سوزن سوزن شدن و بی حسی در ناحیه پشت بازو، ساعد و مچ دست میشود برای جلوگیری از فلج عضلات و افتادگی مچ دست باید فاصله قسمت زیر بغل کمتر از اندازه پهناي چهارانگشت باشد و اعصاب زیر بغل تحت فشار قرار نگیرند.

واکر



▶ واکر از عصا پایدارتر است و مناسب سالمندانی است

▶ که قادر به حفظ وضعیت ایستاده نیستند و

▶ اختلال تعادل دارند و عضلات هر دو اندام تحتانی

▶ ضعیف و مفاصل به خوبی خم و راست نمی شود.

▶ **واکرها انواع مختلف دارند:**

▶ ۱- واکر معمولی ۲- واکر تاشو

▶ ۳- واکر چرخدار (دارای دو چرخ زیر پایه های جلویی)

▶ ۴- واکر چهار چرخ رولاتور (دارای صندلی و چهار چرخ ، ترمز دستی و مکانیسم تاشو) ۵- واکر چرخدار با ایمنی از پشت

نکاتی در رابطه با ارتفاع واکر و قد سالمند:

- ▶ ۱- ارتفاع واکر مناسب باشد.
 - ▶ ۲- دسته های واکر باید هم سطح لگن باشند.
 - ▶ ۳- واکر باید تا حد امکان سبک باشد.
 - ▶ ۴- عرض واکر به اندازه ای باشد که از درهای کم عرض هم قابل عبور باشد.
 - ▶ ۵- تجویز نوع واکر و تنظیم طول آن توسط فیزیوتراپ انجام شود.
- (وقتی ایستاده اید و دسته های واکر را گرفته اید آرنج ها باید کمی خم باشند.
دولا شدن از کمر برای رساندن دستها به واکر نشانه طول کوتاه واکر برای قد شما است و در حین راه رفتن صاف بایستید و کمر شما به جلو خم نشود.)

صندلی چرخدار

▶ سالمندانی که با عصا و واکر قادر به راه رفتن نیستند و برای جابجایی مجبور هستند از صندلی چرخدار استفاده کنند و بیشتر زمان بیداری خود را در صندلی چرخدار می گذرانند ، در اثر بی تحرکی دچار عوارضی مانند زخم های فشاری در ناحیه باسن ، انحراف ستون فقرات ، سفت شدن عضلاتی که ران را داخل شکم جمع می کنند و همچنین سفت شدن عضلات پشت ساق پا و مواردی از این قبیل میشوند.

انواع صندلی چرخدار:



▶ ۱- صندلی چرخدار ساده

▶ ۲- صندلی چرخدار برقی یا موتوری (این نوع صندلی مجهز به سیستم کنترل است

▶ واگر فرد قادر به حرکت دادن صندلی چرخدار نباشد و یا نیاز به کاهش فشار بر روی

شانه ها و بازوها دارد، میتواند از این نوع صندلی استفاده کند. انتخاب این نوع

▶ صندلی به عواملی از جمله محدودیت ها و شرایط سطح محیطی بستگی دارد.)

▶ ۳- صندلی چرخدار ایستا

▶ ۴- صندلی چرخدار حمام (بیشتر از جنس پلاستیک ساخته شده اند تا دچار زنگ زدگی نشوند و در حمام کمک میکند تا فرد از حوادثی مانند زمین

خوردن در امان بماند و استحمام در همه حال امکان پذیر باشد. این نوع صندلی میتواند به لگن مخصوص مجهز شود تا در شرایطی که بیمار بستری در

اتاق خود نیاز به استفاده از توالت دارد، از آن استفاده کند.

تصویر	مشخصات	انواع صندلی چرخدار
	<p>این نوع صندلی با نیروی دست فرد و یا توسط پرستار فرد حرکت میکند.</p>	<p>صندلی چرخدار دستی</p>
	<p>این نوع صندلی با موتور الکتریکی حرکت میکند و راحتی و سرعت بیشتری دارد.</p>	<p>صندلی چرخدار موتوری</p>
	<p>این صندلی ضدآب میباشد و قابلیت تا شدن و حمل و نقل آسان در محیطهای کوچک را دارد.</p>	<p>صندلی چرخدار مخصوص حمام و توالت</p>
	<p>این صندلی میتواند فرد را در درجات مختلفی از حالت نشسته تا ایستاده قرار دهد.</p>	<p>صندلی چرخدار ایستا</p>

اندازه سندلی چرخدار:

- ▶ اندازه سندلی چرخدار بسیار مهم است و باید توسط کارشناسان کاردرمانی و یا ارتوز و پروتز تنظیم شود.
به عنوان مثال، بزرگ بودن سندلی چرخدار، ممکن است باعث خم شدن ستون فقرات یا تشدید خمشدگی شود.

نکات مهم در انتخاب صندلی چرخدار مناسب

- ▶ فرم ثابت و یا متحرک صندلی چرخدار
- ▶ رنگ، وزن و اندازه صندلی چرخدار
- ▶ قابلیت تاشو بودن صندلی چرخدار یا جدا شدن چرخها
- ▶ راحتی تشک و قسمت پشتی صندلی چرخدار
- ▶ راحتی در استفاده از کنترلها و ترمزها
- ▶ تناسب حجم صندلی چرخدار با وسیله نقلیه شخصی و وسایل نقلیه عمومی
- ▶ سرعت صندلی چرخدار برقی
- ▶ نوع باتری صندلی چرخدار و طول عمر آن
- ▶ تجهیزات جانبی صندلی چرخدار از جمله جاپایی و سینی
- ▶ مدل صندلی چرخدار، ساده یا قابل تنظیم
- ▶ محل قرارگیری دست و یا گردن بر روی صندلی چرخدار

▶ گارانتی و خدمات پس از فروش شرکت سازنده صندلی چرخدار:

- ▶ در موقع تصمیم گیری درباره این که صندلی چرخدار دستی برای شما بهتر است یا صندلی چرخدار برقی، لازم است که تواناییها و میزان انرژی خود را بشناسید.
- ▶ پزشکان و فیزیوتراپیست ها میتوانند درباره نحوه تاثیر ضایعه بر روی دامنه حرکات و قوای جسمانی شما توضیح دهند. استفاده از صندلیهای چرخدار دستی نیازمند این است که قدرت اندامهای بالاتنه در حد خوبی باشد. برخی از صندلیهای چرخدار دستی، صندلیهای چرخدار سبک وزن نامیده میشوند. مواد جدیدی که امروزه در ساخت چارچوب و چرخهای آنها مورد استفاده قرار میگیرند، وزن کمی دارند. این صندلی های چرخدار ممکن است وزنی بین ۵/۵ تا ۲۰ کیلوگرم داشته باشند. یک سیستم برقی به همراه یک باتری میتواند به صندلیهای چرخدار دستی اضافه گردد.
- ▶ برخی از سیستمهای برقی کوچک، جهت جابه جایی های سخت و یا طولانی مدت مفید هستند. شما میتوانید از فیزیوتراپیست یا متخصص ارتوز پروتز و فروشندگان تجهیزات، درباره ویژگیهای ساختاری صندلی چرخدار سوال کنید.

▶ صندلی مناسب، از بخشهای مهم صندلی چرخدار محسوب میشود. در واقع تشک و پشتی صندلی که انواع متنوعی دارد، میتواند به بخش نشیمن صندلی چرخدار اضافه شود. تشک و پشتی صندلی به شما کمک میکند که وضعیت استقرار بدنتان بهتر شود. استفاده از تشک مناسب، در افرادی که در ناحیه نشیمنگاه خود دارای حس کمی هستند، جهت پیشگیری از زخم بستر الزامی است. پشتی های خاصی نیز وجود دارند که از بروز زخم بستر، درد نواحی پشت و ناهنجاریهای ستون فقرات که در اثر استقرار بدن در وضعیتهای غلط در طولانی مدت به وجود می آیند، جلوگیری میکنند. نشستن صحیح، باعث توزیع وزن روی صندلی میگردد. این عامل از سرخوردن و بیرون افتادن شخص از صندلی چرخدار جلوگیری میکند. مناسب بودن صندلی سبب میشود بهترین توان حرکتی، دامنه حرکتی، ثبات بدن و راحتی ایجاد شود. بروز عوارض ناشی از زخمهای بستر یا مشکلات حاصل از وضعیت نامناسب بدن، میتواند علامتی از این مساله باشد که لازم است شما تشک یا پشتی صندلی خود را تغییر دهید.

فعالیت روزانه با سندلی چرخدار

▶ همیشه باید سندلی چرخداری را انتخاب کنید که بتوانید توسط آن فعالیتهای روزانه خود را به راحتی انجام دهید و مانعی برای اجرای کارهای شما ایجاد نکند. استحکام سندلی چرخدار، به چارچوب آن بستگی دارد. همچنین یک سری وسایل جانبی مورد نیاز است که باید برای استفاده روزمره و شرایط آب و هوایی مختلف، در دسترس باشد. برای نمونه انواع مختلف الاستیکها، باید جهت اجرای فعالیتهای داخل و خارج از خانه در دسترس فرد قرار داشته باشد. به طور کلی الزم است شما سندلی چرخداری را انتخاب کنید که بتوانید توسط آن، مسافت مناسبی را طی نمایید. همیشه طرح و اندازه سندلی چرخدار خود را مورد توجه قرار دهید. سعی کنید این توانایی را پیدا کنید که بتوانید به آسانی در خانه یا محل کار خود حرکت کنید. برای این کفشکلو اندازه سندلی چرخدار شما جهت استفاده در خانه یا محیط کار مناسب باشد، ممکن است به اجرای یکسری تغییرات در محیط، نیاز داشته باشید.

جابجایی با صندلی چرخدار

▶ توجه داشته باشید که چه نوع وسیله ای را برای آمد و رفت خود استفاده میکنید. در هر شرایطی صندلی چرخدارتان باید به شکلی باشد که حمل و نقل شما به آسانی انجام شود. اگر میخواهید با خودرو رانندگی کنید، توجه داشته باشید که چطور میخواهید صندلی چرخدارتان را به درون خودروی خود وارد و یا از آن خارج کنید؟ آیا شما میخواهید این کار را خودتان به تنهایی انجام دهید یا از شخص دیگری کمک میگیرید؟ آیا شما از وسایل نقلیه عمومی (نظیر اتوبوس یا تاکسی) برای جابجایی خود استفاده میکنید؟ آیا شما از خطوط هوایی استفاده میکنید؟ برخی از صندلیهای چرخدار برای این گونه جابجایی ها آسانتر هستند. بعضی از شرکتهای هواپیمایی نسبت به استفاده از یک سری باتریها (که در صندلیهای چرخدار به کار رفته) محدودیتهایی دارند.

هزینه‌های صندوقی خریدار

► در اکثر موارد هزینه‌های تهیه اولین صندوقی خریدار توسط شرکت‌هایی مانند سازمان‌های بیمه، مراکز مراقبت‌های پزشکی و دارویی و یا سازمان‌های خیریه تامین می‌شود. لازم است که بیمه یا پوشش درمانی خود را بررسی کنید تا ببینید تحت پوشش چه حمایت‌هایی قرار دارید و چه مبلغی بابت تهیه یک صندوقی خریدار جدید به شما تعلق می‌گیرد. برخی از شرکت‌های بیمه هر چند سال یکبار، یک صندوقی خریدار جدید را برای افراد تحت پوشش خود خریداری می‌کنند. بعضی از بیمه‌ها نیز در تمام دوره زندگی فرد، تنها هزینه‌های تهیه یک صندوقی خریدار را پوشش می‌دهند. همچنین گاهی، بیمه‌ها هزینه کامل تهیه یک صندوقی خریدار و بعضی اوقات تنها درصدی از هزینه‌ها را متقبل می‌شوند. بنابراین نوع صندوقی خریداری که خریداری می‌کنید، به مقدار بودجه شما و میزان حمایت دستگاه‌های ذیربط بستگی دارد. به طور کلی صندوقی‌های خریدار گران هستند. لازم است که در خرید خود کامل‌ترین نهایت دقت را به عمل آورید و کامل مطمئن شوید که صندوقی خریدار مناسبی را برای خود انتخاب کرده‌اید.

قبل از خرید سندلی چرخدار

- ▶ با تعدادی از متخصصان توانبخشی صحبت کنید و نظرات آنان را درباره سندلی چرخداری که مناسب وضعیت شما باشد جویا شوید. آنها میتوانند درباره ویژگیهای خاص سندلی های چرخدار یا در خصوص سندلی چرخداری که جهت انجام فعالیتهای شما مناسب است، شما را راهنمایی نمایند.
- ▶ از متخصصان توانبخشی بخواهید تا درباره نوع سندلی یا ویژگیهایی که باعث راحتی انجام فعالیتهای روزمره شما در محل کار یا خانه میشود، پیشنهاداتی ارائه دهند.
- ▶ حتما قبل از انتخاب نهایی، چند نمونه مختلف را چندین بار امتحان کنید.
- ▶ با سایر افرادی که از سندلی چرخدار استفاده میکنند، صحبت کنید. به سندلی چرخدار آنان نگاه کنید و ببینید چه ویژگیهایی دارد..
- ▶ جهت دستیابی به لیست برندهای معتبر، از فهرست معتبر وزارت بهداشت که در سایت اداره کل تجهیزات پزشکی موجود است، استفاده کنید. همچنین جهت کسب اطلاعات در خصوص انواع، اشکال، ویژگیها و قیمت سندلیهای چرخدار میتوانید با شرکتهای تهیه کننده سندلی چرخدار تماس بگیرید.

نکات لازم پس از خرید سندلی چرخدار

- ▶ ضمانتنامه سندلی چرخدار را مطالعه نموده و اگر سوالی داشتید از فروشنده بپرسید. مطمئن باشید از هر آنچه که لازم بوده، اطلاع پیدا کرده اید. خیلی از سندلیهای چرخدار از نظر چارچوب، گارانتی مادام العمر دارند.
- ▶ از سندلی چرخدار خود مراقبت نمایید و توجه داشته باشید که سرویس، نگهداری و تنظیم پی در پی آن اهمیت خیلی زیادی دارد. مثال سفت کردن پیچهایی که شل شده اند، می تواند از خرابیهای کلی سندلی چرخدار جلوگیری کند.
- ▶ در مواقعی که شما معاینات پزشکی سالانه دارید، از فیزیوتراپیست خود بخواهید که وضعیت نشستن و سندلی چرخدارتان را مجدداً ارزیابی نماید؛ چرا که بدیهی است با گذشت زمان یکسری از تغییرات ایجاد میشود.
- ▶ چنانچه شما در طول انجام فعالیتهای روزمره خود با مشکلی مواجه شدید و یا در ناحیه ای احساس درد کردید، سریعاً جهت ارزیابی مجدد به فیزیوتراپیست یا کاردرمان خود مراجعه نمایید. امکان دارد با انجام یکسری تنظیمات مختصر در وضعیت نشستن، مشکل شما به راحتی برطرف شود.
- ▶ سعی کنید همیشه اطلاعات خود را به روز کنید.

نکات لازم در خصوص نگهداری سندلی چرخدار

▶ سندلی چرخدار باید از هر نظر مطمئن باشد، کلیه اجزا و قطعات آن کامل سالم بوده و همه قسمت‌های آن به خوبی کار کنند. نظارت و کنترل اجزای سندلی چرخدار از اهم کارهایی است که کاربران آن باید به آن توجه دقیق و جدی داشته باشند. اما برای اطمینان کامل از سلامت و ایمنی سندلی چرخدار، نظارتها باید بر اساس اصول و یک برنامه زمانی منظم صورت گیرد. معمولاً قبل از استفاده روزانه از سندلی چرخدار لازم است یک نگاه کلی به تمام قسمت‌های آن بیندازید. اما بازدیدهای هفتگی و ماهیانه از برخی قسمت‌ها و توجه خاص به بعضی از اجزاء اهمیت ویژه ای دارد. حتی برخی از قسمت های سندلی چرخدار باید حتما توسط تعمیرکار مربوطه به صورت دوره‌های سرویس شود. همچنین هر موسسه یا بخشی که سندلی های چرخدار را در اختیار کاربران آن قرار میدهد، باید نظارت، کنترل و برنامه تعمیر و نگهداری منظم سندلی چرخدار را در دستور کار اقدامات ایمنی خود قرار دهد تا همیشه و در همه حال سندلی‌های چرخدار سالم و ایمن در دسترس افراد قرار گیرد.

نظافت صندلی چرخدار:

- ▶ اولین نکته در نگهداری از صندلی چرخدار این است:
- ▶ تمیز کردن بدنه صندلی چرخدار را به صورت دوره ای با یک پارچه مرطوب و مواد شوینده ملایم یا مواد ضد عفونی کننده(نه با مواد سفیدکننده) و سپس خشک کردن آن.
- ▶ پولیش قسمت های کروم اندود با یک ماده براق کننده
- ▶ کنترل زنگ زدگی یا ترک خوردگی و پارگی
- ▶ بررسی ایمنی بخش های دارای پیچ و مهره

سالمندانی که مدت طولانی از صندلی چرخدار استفاده می کنند، چه نکاتی را باید رعایت کنند؟

- ▶ باید هر دو ساعت یک بار با کمک دستها، وزن بدن خود را از ناحیه باسن بردارند تا دچار زخم ناشی از فشار در این ناحیه نشوند.
- ▶ استفاده از تشکهای مخصوص ضد زخمهای فشاری
- ▶ تقسیم وزن بدن به طور مساوی روی هر دو نیمه باسن
- ▶ تکیه دادن هر دو بازوی خود را به زیردستیهای صندلی چرخدار نه یک بازو
- ▶ خریداری صندلی چرخدار متناسب با سایز بدن خود
- ▶ خوابیدن (در صورت امکان) روزی نیم ساعت بر روی شکم (وضعیت دمر)
- ▶ کشیدن عضلات پشت ساق روزانه 10 مرتبه با کمک یک ملحفه یا حوله
- ▶ تقویت عضلات و قدرت دستها با کمک وزنه یا فنر

فعالتهای خود مراقبتی

سه اقدام برای جبران مشکلات حین اجرای کارها:

- ▶ آموزش روش جدید انجام فعالیت به گونه ای که آسیب کمتر و استقلال بیشتر برای فرد ایجاد کند
- ▶ تجویز و استفاده از وسایل کمکی
- ▶ تغییر شرایط محیط

وسایل کمکی خود مراقبتی

- ▶ کمک به سالمندان سالم یا با مشکلات ویژه در جهت انجام کارهای خودشان به طور مستقل
- ▶ **هدف** از کاربرد این وسایل، جبران محدودیتهای انجام و یا آسانتر 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، آسانتر و ممکن شود.
- ▶ **این وسایل در دو حالت هستند:**
- ▶ یا قطع های کاملاً جدا هستند که به وسیله مورد نظر نصب می شوند مانند دستگیره ضخیم که دسته قاشق در آن می رود تا سالمندی که دچار التهاب مفصل است کمتر انگشتانش را خم کند و آسیب کمتری به مفاصل او وارد شود.
- ▶ یا وسیله ای کاملاً جدا گانه است مانند میله جوراب پوش.

نکاتی که در انتخاب وسیله کمکی باید بدانیم:

- ▶ در تهیه وسایل کمکی حتما از کار درمان گران مشاوره بگیرید زیرا:
- ▶ همیشه استفاده از وسایل کمکی مفید نیست.
- ▶ نوع وسیله باید به طور صحیح پیشنهاد شود.
- ▶ حتما لازم است اطلاعاتی در زمینه چگونگی دسترسی به وسایل کمکی را از آنها جویا شوید.

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 چند منظوره
- ▶ زیبا بودن

آشنایی با برخی از وسایل کمکی غذا خوردن:

- ▶ قابلیت استفاده و حمل وسیله کمکی خوردن در همه جا مانند خانه، رستوران، مهمانی و محل کار
- ▶ قابلیت انعطاف و یا اتصال به ابزار دیگر جهت اجازه استقلال به فرد در خوردن غذاهای مختلف
- ▶ دسته های ضخیم شده قاشق یا چنگال برای افرادی است که نباید دستشان را زیاد خم کنند و یا عضلات انگشتانشان ضعیف و یا فلج شده است.
- ▶ برای افرادی که دچار خشکی مفصل شانه یا آرنج شد دسته بلند شده و زاویه دار قاشق کمک می کند تا برای خوردن غذا، دست سالمند به دهانش برسد.



آشنایی با برخی از وسایل کمکی لباس پوشیدن:

- ▶ نمونه ای از میله لباس پوش را برای لباس پوشیدن در شکل می بینید.
به طور عمده میله ها برای افراد با محدودیت حرکتی، ضعف عضلانی و یا دچار خستگی مناسب است. افرادی که نمی توانند خم شوند و جوراب بپوشند، این جوراب پوش به آنها کمک می کند.



آشنایی با برخی از وسایل کمکی لباس پوشیدن:

- ▶ دستگیره کمکی دسته هفت تیری با سر انبرکدار برای برداشتن وسایل سبک بدون نیاز به خم شدن و بلند شدن، مخصوص سالمندان و بیمارانی است که کمر و یا زانوی خود را عمل کرده اند و از صندلی چرخدار جهت جابه جایی در خانه استفاده میکنند.



- ▶ سالمندانی که نمی توانند دکمه لباس خودشان را ببندند یا باز کنند، این وسیله قلاب مانند به آنها کمک می کند که این کار را به راحتی انجام دهند.

آشنایی با برخی از وسایل کمکی استحمام:

- ▶ استفاده از برس ها و اسفنجها برای شستشو، لیفهای دستکشی و صابون مایع، استحمام را آسان می کند.
- ▶ برس ها کمک می کنند تا در حمام، زیاد خم نشوید و تعادل شما به هم نخورد.

همچنین شاید به علت کمر درد خم شدن برایتان دشوار



آشنایی با برخی از وسایل کمکی آراستن :

- ▶ آراستن شامل اصلاح صورت (آقایان)، آرایش و پیرایش صورت (خانمها) و استفاده از لوازم آرایش، شستن، شانه کردن، مدل دادن و برس زدن موها، مراقبت از ناخنها و پوست، زدن عطر و نیز فراهم نمودن و به کارگرفتن وسایل لازم برای تمیز کردن دهان، مسواک زدن دندانها، در آوردن، شستشو و قرار دادن دندانهای مصنوعی است.
- ▶ با به کارگیری دستبند همه کاره، مسواک در دست نگاه داشته می شود. برای چرخاندن مسواک، می توان مسواک را از ارتوز خارج کرد، آن را چرخاند و با زاویه دندان تنظیم کرد و مجدداً درون ارتوز قرار داد.
- ▶ برای بهداشت ناخنها و شستن دندان مصنوعی اگر دو دستی امکان پذیر نباشد، استفاده از برسهای ثابت شده توصیه می شود.
- ▶ برای شانه کردن مو افرادی که محدودیت دامنه حرکتی شانه و آرنج دارند، برسها و شانه های دسته بلند مناسب است. برای استفاده از سشوار بهتر است، آن را به دیوار ثابت کنند.

آشنایی با برخی از وسایل کمکی دفع ادرار و مدفوع :

- ▶ صندلیها و توالت سیار جزو پرکاربردترین ابزارها هستند. سالمندانی که در بلند شدن و نشستن مشکل دارند، بهتر است از توالتهایی که ارتفاع آنها افزایش یافته، استفاده کنند.
- ▶ همچنین نصب دستگیره برای کمک گرفتن حین نشستن و بلند شدن در توالت ضروری است.
- ▶ لگن ویژه ادرار(لوله) در انواع خاص آقایان و خانمها نیز در داروخانه ها موجود است.

آشنایی با برخی از وسایل کمکی فعالتهای مربوط به خواندن و نوشتن :

- ▶ برای سالمندان با دستان سالم، ابزار کمکی پیش ساخت های وجود دارد که با کاهش فشار وارده بر انگشتان در حین نوشتن (حفظ قلم) از بروز خستگی نیز جلوگیری می نماید.
- ▶ برای افراد دچار ضعف عضلانی دست و یا مفاصل تغییر شکل یافته، نیاز به طراحی ابزار نوشتن ویژه و یا قلمهای پیش ساخت های است، که دارای خمیدگیهایی در جهت مخالف تغییر شکل مفاصل دست باشند.
- ▶ همچنین برای حفظ قلم در دست افراد با محدودیت در کنترل قلم و یا با حرکات اضافی، به کارگیری قلمهای سنگین و مغناطیسی متصل به مچ توصیه می شود.
- ▶ در افرادی که دستها هیچ کارکردی ندارد، استفاده از ارتوز همه کاره برای حفظ قلم در وضعیت مناسب در دست ضروری است. همچنین در این افراد، ثابت کردن کاغذ هنگام نوشتن نیز توصیه می شود.

آشنایی با برخی از وسایل کمکی فعالتهای مربوط به خواندن و نوشتن :

▶ در سالمندان دچار محدودیت کارکرد حرکتی و یا تحمل پایین به علت ناتوانی در گرفتن و نگاه داشتن کتاب، استفاده از کتاب نگا هدار پیشنهاد می شود.

▶ درکنار وسایل کمکی، یکی از وسایل بسیار پرکاربرد برای سالمندانی که همیشه از دست درد شکایت دارند، دستبند همه کاره است. این



دستبند کف دست بسته می شود و جایی دارد که نیاز به گرفتن دارد، درون آن قرار می گیرد بدین ترتیب فرد ناچار به گرفتن نیست تا دست او تشدید شود.