

## كيفية اختيار واستخدام المشاية ذات الـ 4 عجلات How to Choose and Use a 4 Wheeled Walker

تساعدك المشاية ذات الـ 4 عجلات في المشي عندما يكون باستطاعتك الوقوف على كلتا الساقين. إذا وجهك مقدم الرعاية الصحية الخاص بك إلى عدم التحميل على ساقك أو إلى التحميل الجزئي أو التحميل الخفيف للغاية، فلا يمكنك أن تستخدم هذه المشاية. وإذا كنت من هؤلاء الأشخاص، فاستخدم ما أخبرك به مقدم الرعاية الصحية الخاص بك.

يجب عليك أن تكون قادرًا على تعلم استخدام مكابح اليد ويجب أن تكون يداك قويتين بما يكفي للضغط بقوة على المكابح.

عادةً ما تكون المشاية ذات الـ 4 عجلات مزودة بمقعد وحقيبة أو سلة ومكابح تشغلها باستخدام اليد (انظر الرسم التوضيحي رقم 1). ويتم طيها أيضًا في حالة التخزين أو السفر.



الرسم التوضيحي رقم 1  
الصورة مهداة من redcross.ca

### اختيار المشاية ذات الـ 4 عجلات Choosing a 4 Wheeled Walker

تحدث مع أحد مقدمي الرعاية الصحية بشأن نوع المشاية الأنسب لك.

انتبه للأمور التالية:

- أن يستطيع إطار المشاية والمقعد تحمل وزنك بشكل آمن
- طريقة لضبط ارتفاع المقابض ومقعد متسع بما يكفي للشعور بالراحة
- القدرة على الجلوس مع ملامسة قدمك للأرض
- المشاية التي سيمكنها المرور عبر المداخل في منزلك

إذا كنت تستخدم خزان الأكسجين المحمول، فتتحقق من التالي:

- إمكان وضع الخزان في السلة في المشاية ذات الـ 4 عجلات (السلال المصنوعة من السلك هي الأنسب لأنها أقوى)
- إمكان وضع خزان الأكسجين في السلة وإخراجه منها بنفسك

تحقق مما إذا كان هناك نظام مكابح داخلي أم خارجي. فالمكابح الداخلية يمكن أن تضيف وزنًا على المشاية، ولكن احتمال قطع أحد الكابلات عندما تنقل المشاية أقل. يوصى بالمكابح الداخلية إذا كنت تسافر بالطائرة أو الحافلة.

### كيفية جعل ارتفاع المشاية الخاصة بك ملائمًا لك (How to Make Your Walker the Right Height for You)

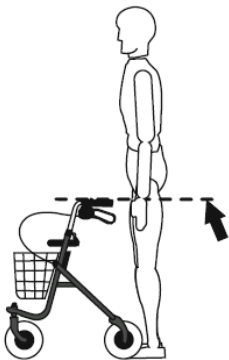
1. ارتد الحذاء الذي ستكون مرتديًا إياه عندما تستخدم المشاية الخاصة بك.

2. ضع المشاية الخاصة بك أمامك وقف بالقرب منها.

3. قف مستقيمًا وأرخ كتفيك.

4. أنزل ذراعيك على جانبي جسمك وتحقق من أن مقابض اليد في مستوى معصمك (انظر الرسم التوضيحي رقم 2).

اضبط ارتفاع المشاية كما يلزم.



الرسم التوضيحي رقم 2  
الصورة مهداة من redcross.ca

Diagram 2 - Courtesy of redcross.ca

5. يمكنك أن تضبط ارتفاع المشاية الخاصة بك عن طريق:
- فك المقابض على الجانب الخارجي من مقابض اليد لتزيد الارتفاع أو تقلله. أحكم ربط المقابض بمجرد أن تجد الارتفاع الصحيح أو
  - إذا كانت المشاية الخاصة بك مزودة بمسامير تحت المقابض، فقم بإزالتها ثم حرّك مقابض اليد إلى الارتفاع الصحيح. ضع المسامير في مكانها ثانية واربط المقابض بالمسامير.
6. عندما تضع كلتا اليدين على مقابض اليد، ينبغي أن يكون مرفقاك متقوسين قليلاً.

## المشي (Walking)

1. قف معتدلاً، مع وضع قدميك بين عجلات المشاية الخلفية وبحيث تكون المشاية محيطة بك قليلاً.
2. ضع كلتا اليدين على المقابض.
3. استعد توازنك.
4. اضغط بحرص على مقابض المكابح لتحرير المكابح.
5. امش بالقرب من المشاية الخاصة بك.
6. لإبطاء حركة المشاية الخاصة بك على أحد المنحنيات، اضغط على المكابح أو اجذبها (انظر الرسم التوضيحي رقم 3).
7. تحدث إلى أحد مقدمي الرعاية الصحية إذا كانت المشاية الخاصة بك تميل إلى الإسراع أمامك عندما تكون الأرض في مستوى أفقي.



اجعل ظهرك مستقيماً قدر الإمكان عند المشي. وانظر إلى الأمام وليس إلى قدميك.

## الانعطاف (Turning)

1. أمسك مقابض اليد.
2. حرّك المشاية الخاصة بك ببطء وأنت تخطو وتتعطف بزوايا انعطاف كبيرة.
3. أبق قدميك بين العجلات واتخذ خطوات صغيرة عندما تنعطف حتى لا تقوم بليّ ساقيك.

## لجلوس على كرسي أو فراش (Sitting on a chair or bed)

1. اقترب من الكرسي. امش إلى الخلف باستخدام المشاية الخاصة بك حتى يمكنك أن تشعر بالكرسي يلمس الجهة الخلفية من ساقيك.
2. قُم بغلق المكابح.
3. مد ذراعيك إلى الخلف وضع كلتا اليدين على مساند الذراعين أو قاعدة الكرسي.
4. أنزل جسمك برفق على الكرسي (انظر الرسم التوضيحي رقم 4).
5. حرّك نفسك إلى الخلف في الكرسي كما يلزم.



4 لرسم التوضيحي رقم

## الوقوف (Standing)

1. للنهوض من على الكرسي، ضع المشاية الخاصة بك أمامك.
  2. تأكد من أن المكابح مغلقة.
  3. حرّك جسمك لتقترب من حافة الكرسي.
  4. اضغط على مساند الذراعين أو قاعدة الكرسي إلى الأسفل وانحن إلى الأمام قليلاً. ادفع جسمك إلى أعلى.
  5. ضع يديك على مقابض اليد.
  6. استعد توازنك قبل أن تتحرك.
- ملاحظة:** تأكد من أن الكرسي مستقر وليس منخفضاً أكثر من اللازم.

## الجلوس على مقعد المشاية ذات الـ 4 عجلات (Sitting on the Seat of a 4 Wheeled Walker)

1. إذا كان في استطاعتك، فضع المشاية الخاصة بك في مقابل شيء ثابت مثل جدار ما.
2. قُمْ بغلق المكابح.
3. قم بالدوران بحيث تكون المشاية الخاصة بك خلفك.
4. مد ذراعيك إلى الخلف لتصل إلى مقابض اليد.
5. اجلس ببطء.

## القيام من المقعد (Standing Up from the Seat)

1. تحقق من أن المكابح مغلقة.
  2. اضغط على مقابض اليد إلى الأسفل وانحن للأمام قليلاً. ادفع جسمك إلى أعلى.
  3. استعد توازنك.
- قم بالدوران ببطء بحيث تكون مواجهًا للمشاية الخاصة بك. استخدم مقابض اليد لتستند عليها.

## نصائح السلامة Safety Tips

- تحقق من المكابح والمقابض والبراعي بانتظام.
- لا تحرك المشاية الخاصة بك عندما تكون جالسًا عليها.
- لا تحرر مكابح المشاية الخاصة بك عندما تكون جالسًا عليها.
- لا تستند على المشاية الخاصة بك أو تجذبها عند النهوض أو الجلوس. فهذا قد يتسبب في انقلاب المشاية.
- ارتد دائمًا حذاءً داعمًا مضادًا للانزلاق. تجنب ارتداء الأحذية المفتوحة ذات الكعب العالي أو القباقيب أو الخفين.

- قم بإزالة البُسط والسجاجيد والأسلاك الكهربائية والكابلات غير الثابتة لمنع التعثر.
  - انتبه للأسطح المبتلة أو غير المستوية. امش بخطوات صغيرة إذا كان يجب عليك المشي فوق أسطح مبتلة أو جليدية أو غير مستوية. انتبه بشكل خاص للأرصفت المنحدرة أو المنحدرات.
  - لا تستخدم المشاية ذات الـ 4 عجلات على الدرج أو السلالم المتحركة.
- للحصول على معلومات صحية عامة ونصائح من طاقم التمريض على مدار 24 ساعة في جميع أيام الأسبوع، اتصل بخدمة Health Link على الرقم 811.
- تمت آخر مراجعة في: 23 يوليو 2018
- المصدر: قطاع الرعاية الصحية (العلاج الطبيعي)، مؤسسة خدمات ألبرتا الصحية
- يمكن أن يتم تحديث هذا المحتوى بدون إخطار.
- هذه المادة مخصصة لغرض تقديم المعلومات فقط. ولا ينبغي استخدامها بدلاً من النصيحة و/أو التعليمات و/أو العلاجات الطبية. إذا كان لديك أسئلة، فتحدث مع طبيبك أو مقدم الرعاية الصحية الملائم.