



## كيفية استخدام العصا (How to Use a Cane)

تستخدم العصا لحفظ التوازن أو عندما يمكنك تحمل معظم وزنك أو وزنك كله على ساقك الضعيفة (المتألّمة).

### كيف تهين نفسك لاستخدام العصا (How to Fit Yourself for a Cane)

1. ارتد الحذاء الذي ستلبسه عند استخدامك العصا.
2. قف مستقيماً وأرخ كتفك.
3. ضع العصا في اليد المقابلة للساق الضعيفة.
4. ضع العصا على مسافة 10 سم (4 بوصات) تقريباً إلى جانب ساقك القوية. وزع وزنك بالتساوي بين قدميك والعصا.
5. ينبغي أن تكون اليد التي تمسك بالعصا مرتخية بحيث يكون المرفق مثنيًا قليلاً. ينبغي أن يكون المقبض عند مستوى الرسغ عندما يكون ذراعك متدلياً جانبك.

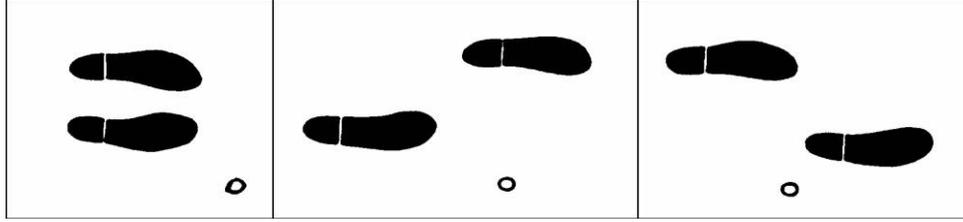
إذا كنت تستخدم عصاً قابلة للضبط، فقم بفك حلقة القفل (إذا كان هناك واحدة). ثم اضغط على الزر، مزلقاً الأنبوب للداخل أو الخارج للوصول إلى الوضع الأمثل لك. تأكد من أن زر الضغط قد دخل بالكامل في الثقب وقم بإحكام حلقة القفل (إذا كان هناك واحدة) بعد الضبط.

**ملاحظة:** يجب قطع العصا الخشبي بمنشار للحصول على الطول المناسب. تأكد من إعادة تثبيت الطرف المطاطي بإحكام في أسفل العصا الخشبية.

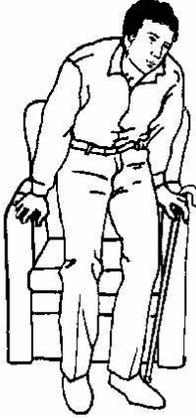
### المشي (Walking)

1. قف بحيث تكون العصا على مسافة 10 سم (4 بوصات) تقريباً إلى جانب ساقك القوية.
  2. انقل جمل وزنك إلى ساقك القوية وحرك العصا 10 سم (4 بوصات) أمامك.
  3. حرك ساقك الضعيفة للأمام بحيث تتوازي مع العصا.
  4. انقل جمل وزنك إلى ساقك الضعيفة والعصا. الآن حرك ساقك القوية للأمام، أمام العصا.
  5. حرك عصاك للأمام، ثم قم بعد ذلك بتحريك قدمك الضعيفة للأمام حتى تكون في وضع متوازي مع عصاك.
- كرر هذه الخطوات. تذكر أن تستخدم وضعة جيدة— أي أن يكون الظهر المستقيم وعضلات البطن المشدودة.

حرك العصا للأمام— ثم حرك ساقك الضعيفة للأمام— ثم حرك ساقك القوية للأمام.

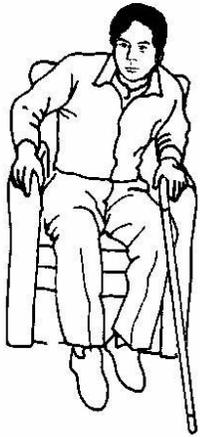


### الجلوس (Sitting)



1. للجلوس، قف بحيث يكون الجزء الخلفي لساقيك يلامس الكرسي فقط.
2. أزلق ساقك الضعيفة إلى الأمام
3. حرك العصا بعيداً عن جانبك؛ وأسندها على الكرسي ثم مد يديك الاثنتين للوراء للإمساك بمساند الذراعين بالكرسي أو مقعده.
4. أنزل نفسك برفق على الكرسي.
5. حرك نفسك للخلف في الكرسي حسب الحاجة.

### الوقوف (Standing)



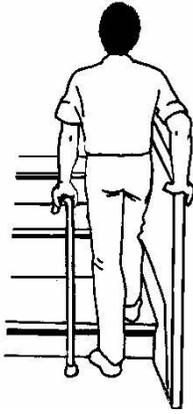
1. للخروج من الكرسي، قم بوضع عصاك عند نهاية مساند الذراعين أو في يدك.
  2. حرك نفسك أقرب إلى طرف الكرسي.
  3. ضع قدم ساقك المصابة إلى الأمام قليلاً.
  4. اضغط للأسفل على مساند الذراعين بالكرسي أو مقعده وانحن للأمام قليلاً؛ ثم ادفع نفسك لأعلى باستخدام ساقك القوية.
  5. تثبت نفسك. حرك طرف العصا إلى جانب ساقك القوية (حوالي 10 سم/4 بوصات).
- امش وفقاً للتوجيهات الموضحة أعلاه.

**ملاحظة:** إذا أمكن، لا تستخدم كرسي غير ثابت أو منخفض جداً.

### الدرجات/السلام (Steps/Stairs)

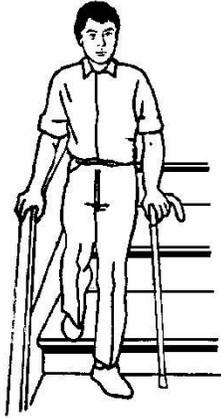
إذا كان هناك متكأ آمن بالدرجات، فاستخدمه. ستكون العصا عندئذ موضوعة في يدك الأخرى.

## صعود السلالم (Going Up Stairs)



1. قف قريباً من الدرجة السفلية.
  2. أمسك بالمتكأ إذا كان هناك واحد.
  3. ارفع ساقك القوية لأعلى أولاً. قم بموازنة وزنك بين العصا والمتكأ وساقك الضعيفة.
  4. ارفع العصا وساقك الضعيفة لأعلى للدرجة الأولى. استخدم المتكأ للمساعدة على رفعك لأعلى.
- اصعد درجة واحدة في المرة باستخدام هذا النمط.

## السلالم (Going Down Stairs)



1. قف قريباً من حافة الدرجة الأولى.
  2. أمسك بالمتكأ إذا كان هناك واحد.
  3. أنزل العصا وساقك الضعيفة إلى الدرجة الأولى.
  4. أنزل ساقك القوية إلى نفس الدرجة.
- اهبط درجة واحدة في المرة باستخدام هذا النمط.

## نصائح للسلامة (Safety Tips)

- ارتد دائماً الأحذية الداعمة المضادة للانزلاق. لا ترتد الصنادل أو القباقيب أو الخفاف ذات الكعب المفتوح.
  - تأكد من أن طرف العصا في حالة جيدة (مثال: لا توجد به تشققات أو تمزقات) وأنه يتآكل بنحو معتدل.
  - أرفق أداة لتكسير الثلج بأسفل العصا إذا كنت تستخدمها في الشتاء. تذكر أن تقوم بإنزال أداة تكسير الثلج لأسفل عندما تكون الأرض مغطاة بالثلج في الخارج ورفعها لأعلى عندما تكون في الداخل.
  - انتبه للأسطح المبللة أو غير المستوية. قم بأخذ خطوات صغيرة إذا اضطررت للمشي على أسطح مبللة أو غير مستوية.
  - أزل البسط والسجاجيد والأسلاك الكهربائية والكابلات غير المثبتة. فقد تتسبب في تعثرك أو انزلاقك.
- إذا كنت تستخدم عصاً بعد جراحة الساق، فسيخبرك طبيبك أو أخصائي العلاج الطبيعي الخاص بك متى يمكنك التوقف عن استخدامها.

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.