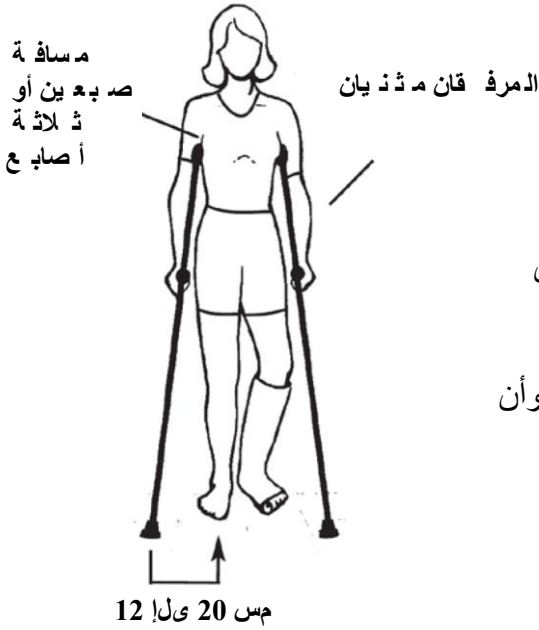




كيفية استخدام العكازات (How to Use Crutches)

تأكد أن حجم العكازات يناسبك (Make Sure the Crutches Fit)



1. قف مستقيماً.

2. ضع أعلى العكازات تحت ذراعيك.

3. ضع الأطراف السفلية للعكازات على مسافة 12 إلى 20 سم (5 إلى 8 بوصات) إلى جانب قدميك.

يكون طول العكازات مناسباً إذا كانت هناك مسافة إصبعين أو ثلاثة أصابع بين أعلى وسادة العكاز وإبطك.

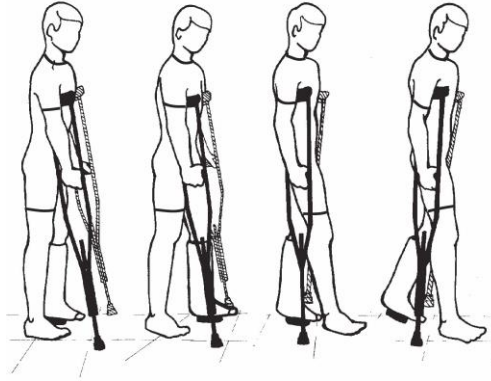
ينبغي أن يكون المقبض عند مستوى الرسغ عندما يكون ذراعك متديلاً جانبك، وأن يكون مرفقك مثنين قليلاً عند ضغطك للأسفل على المقابض.

تذكر: ادم وزنك بالمقابض وليس بوسائد العكاز تحت إبطيك.

ترتيب تحميل الوزن الخاص بك هو كالتالي: (Your weight bearing order is:)

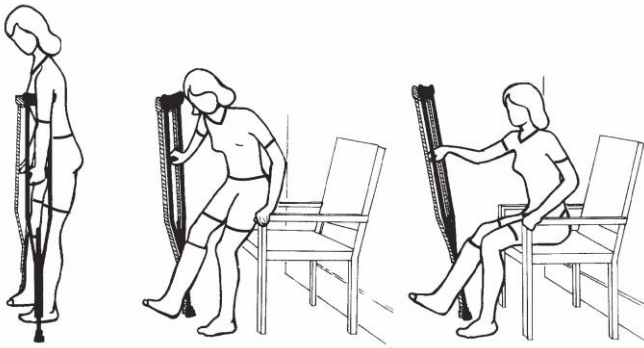
عدم تحميل الوزن	عدم تحميل أي من وزن الجسم على ساقك المصابة. أبق ساقك المصابة بعيدة عن الأرض في جميع الأوقات.
تحميل الحد الأدنى من الوزن	أن تكون قادرًا على لمس الأرض بإصبع قدمك، لحفظ التوازن فقط. لا تحمل أي وزن على ساقك المصابة. تخيل وجود بيضة تحت قدمك لا تريد تهشيمها.
تحميل الوزن الجزئي	أن تكون قادرًا على تحميل ما يصل إلى نصف وزنك على ساقك المصابة.
تحميل الوزن حسب الاحتمال	أن تتمكن من تحميل معظم وزنك أو وزنك كله على ساقك المصابة، حسبما تسمح به حالة الألم أو قدرتك على التحمل.
تحميل الوزن الكامل	أن تكون قادرًا على تحميل كامل وزنك على ساقك المصابة.

استخدم الطريقة التي وضحت لك مع الإرشادات الموجودة في الصفحة التالية.

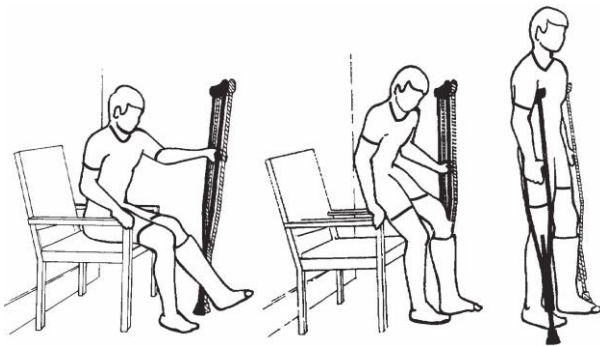


1. ضع العكازات أمامك وإلى جانب قدميك لتحقيق التوازن الأمثل.
 2. حرك كلا العكازين للأمام في الوقت نفسه.
 3. حرك الساق المصابة للأمام بين العكازين.
 4. اضغط كل عكاز برفق باتجاه أضلعك. حمل الوزن على يديك وأبق مرفقيك مستقيمين.
 5. حرك ساقك غير المصابة (السليمة) أمام العكازات أو إلى ما بين العكازات لتحقيق توازن أفضل.
- كرر هذه الخطوات للاستمرار في المشي— وهي تحريك العكازات ثم الساق المصابة ثم الساق السليمة.

ملاحظة: لا تستند على أعلى العكازات



1. أرجع للخلف إلى أن يلامس الجزء الخلفي من ساقك السليمة مقدمة الكرسي. أبق ساقك المصابة أمامك.
2. أخرج العكازات من تحت ذراعيك، مع التحميل بوزنك على الساق السليمة. انقل أحد العكازين وأمسك بكليهما من المقابض في إحدى يديك.
3. انحن للأمام واثن ركبتيك السليمة. أمسك مساند الذراعين بالكرسي (أو مقعد الكرسي) بيدك الأخرى.
4. اجلس ببطء. أبق عكازاتك بجانب الكرسي.

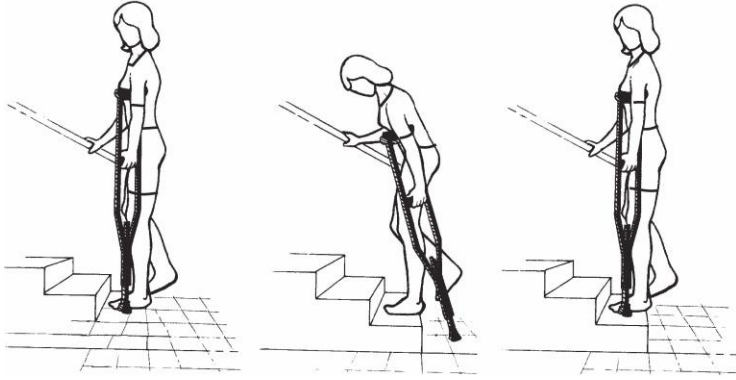


1. تأكد أن الكرسي ثابت قبل أن تحاول الوقوف.
2. تحرك للأمام إلى طرف الكرسي بحيث تكون قدمك السليمة منبسطة على الأرض. أزلق ساقك المصابة نحو الأمام واتبع ترتيب تحميل الوزن.
3. أمسك العكازات من المقابض بإحدى يديك. أمسك مساند الذراعين بالكرسي (أو مقعد الكرسي) بيدك الأخرى.
4. قف محملاً بوزنك على ساقك السليمة. انقل العكازات تحت ذراعيك بعد أن تحقق توازنك.

الدرجات والسلالم (Steps and Stairs)

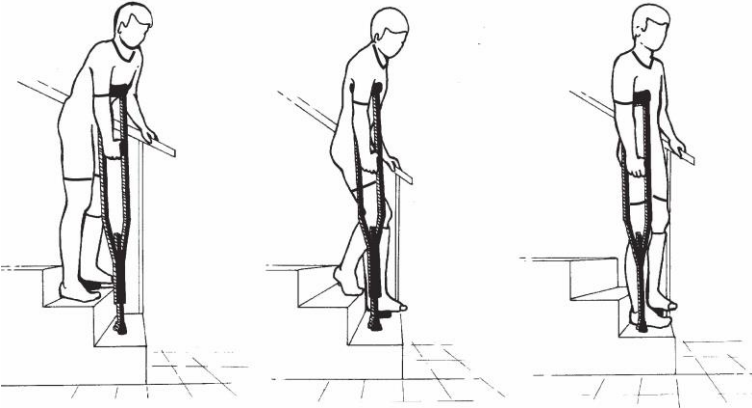
- أمسك بالمتكأ (الدرابزين) إذا كان هناك واحد. ضع كلا العكازين تحت الذراع البعيدة عن الدرابزين (أو أمسكهما كما هو موضح في الرسم أدناه) واستخدم كلا العكازين كعكاز واحد.
- أمسك الدرابزين بيدك الحرة وقف قريباً منه.
- مع السلالم التي بدون درابزين: اتبع إرشادات صعود وهبوط السلالم، لكن ضع عكازاً تحت كل ذراع (كما عند المشي).

صعود السلالم (Going Up Stairs)



1. قف قريباً من الدرجة السفلية.
2. ارفع ساقك السليمة لأعلى أولاً.
3. انحن للأمام محملاً بوزنك على ساقك السليمة.
4. ارفع ساقك المصابة والعكازات لأعلى.
5. اصعد سلمة واحدة في المرة. إذا كان هناك شخص يساعدك، فاجعله يقف خلفك نحو جانبك.

هبوط السلالم (Going Down Stairs)



1. قف قريباً من حافة الدرجة العلوية.
2. حرك يدك نزولاً على الدرابزين.
3. أنزل عكازاتك ثم ساقك المصابة، إلى الدرجة التالية.
4. أنزل بساقك السليمة.
5. اهبط درجة واحدة في المرة. إذا كان هناك شخص يساعدك، فاجعله يقف أمامك نحو جانبك.

كيفية استخدام عكاز واحد (Using One Crutch)

استخدم العكاز في اليد المقابلة للساق المصابة. يمنحك هذا دعماً أفضل ويساعدك على المشي بحركات أكثر طبيعية.

كيفية استخدام أسلوب المشي ذي مواضع الارتكاز الأربعة (Using a 4-Point Gait-Style)

استخدم هذه الطريقة فقط إذا كان معالجك قد أوضحها لك. ستعرض عليك الطريقة إما بتحميل الحد الأدنى من الوزن أو بتحميل الوزن حسب الاحتمال.

اتبع هذه الخطوات للمشي:

1. حرك عكازك الأيمن للأمام.
 2. حرك قدمك اليسرى للأمام بحيث تتوازي مع العكاز الأيمن.
 3. حرك عكازك الأيسر للأمام.
 4. حرك ساقك اليسرى للأمام بحيث تتوازي مع العكاز الأيسر.
- كرر هذه الخطوات للاستمرار في المشي.

ملاحظة: إذا بدأت بعكازك الأيسر، فقم بعكس الترتيب أعلاه.

اتبع نفس إرشادات المشي بالعكاز لتقوم بما يلي:

- الجلوس
- الوقوف
- صعود وهبوط السلالم

نصائح للسلامة (Safety Tips)

- تأكد من أن عكازاتك بها أطراف مطاطية ووسائد أكتاف مبطنة ومقابض. ينبغي فحص هذه الأجزاء بانتظام والحفاظ عليها في حالة جيدة واستبدالها حسب الحاجة.
 - من المهم أن تستخدم عكازاتك بطريقة صحيحة. إذا شعرت بالخطر أو الوخز أسفل إبطيك أو في أعلى ذراعيك، فإنك على الأرجح لا تستخدم العكازات كما وضّح لك.
 - لا تقف أبداً على ساقك المصابة إلا إذا أخبرك طبيبك بأنه يمكنك فعل ذلك. اتبع دائماً أمر طبيبك بخصوص آلية تحميل الوزن على الساق المصابة،
 - ارتد دائماً أحذية داعمة جيدة أو كن عاري القدمين بدلاً من ارتداء الخفاف.
 - استخدم جراب خصر أو حقيبة ظهر كمحفظة.
 - انتبه للأسطح المبللة. امش بخطوات صغيرة إذا اضطررت للمشي على سطح ميل أو زلق.
 - توخ الحذر عند المشي على أرض غير مستوية. اطلب المساعدة إذا احتجت إليها.
 - أزل البسط والسجاجيد والأسلاك الكهربائية والكابلات غير المثبتة—فقد تتسبب في تعثرك أو انزلاقك.
- سيخبرك طبيبك أو أخصائي العلاج الطبيعي الخاص بك متى يمكنك التوقف عن استخدام عكازاتك.**

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.