



## واکر به چه کسانی کمک میکند

واکر به علت داشتن چهار عدد پایه از عصا پایدارتر است. واکر مناسب کسانی است که در آنها حفظ پایداری در حالت ایستاده مشکل است مانند

\*افراد مسن یا افرادی که به علت ابتلا به بعضی بیماری های مزمن و یا سکتة مغزی دچار ضعف عضلانی بخصوص در اندام تحتانی هستند. این افراد برای ایستادن نیاز به یک تکیه گاه محکم و پایدار دارند.

\*افرادی که تازه آسیب دیده اند یا تحت عمل جراحی قرار گرفته اند. این افراد طرز راه رفتن با یک وسیله کمکی را خوب نمیدانند.

در بین وسایل کمکی راه رفتن با واکر ساده تر است و بیمار میتواند راه رفتن را با یک واکر آغاز کند. وقتی چند روزی گذشت و حال عمومی بیمار بهتر شد، سرگیجه او کاهش پیدا کرد، احساس ضعف کمتری داشت و به عضلات خود مسلط تر شد میتواند از عصا استفاده کند

## انواع واکر

\*بعضی واکر ها چرخ ندارند، بعضی دیگر دو چرخ دارند و عده ای دیگر از آنها چهار عدد چرخ دارند

\*بعضی واکرها ترمز دارند، یک سبد برای حمل اشیاء همراه بیمار دارند و یا یک صندلی برای نشستن به آنها متصل است

\*بعضی واکرها قابل تا شدن هستند تا حمل و نقل آنها راحت تر باشد

برای انتخاب نوع واکر از پزشک معالج یا فیزیوتراپ خود کمک بگیرید.

## راهنمای خرید واکر

\*واکر باید اندازه قامت و هیکل فرد استفاده کننده از آن باشد. در غیر این صورت استفاده از آن مشکل میشود. قبل از استفاده

از واکر مطمئن شوید ارتفاع واکر مناسب شما است. بدین منظور باید به دسته های واکر توجه کنید. وقتی واکر مناسب شما است که دسته های آن در محاذات لگن شما باشد.

\*وقتی ایستاده اید و دسته های آن را گرفته اید آرنج های شما باید کمی خم شده باشند (حدود 15درجه). وقتی ایستاده اید و دست های خود را در طرفین بدن آویزان کرده اید چین پوستی که در سطح داخلی مچ دست های شما وجود دارد باید در محاذات دسته واکر باشد.

\*واکر شما باید تا حد امکان سبک باشد. واکر باید کمک شما باشد نه باری که آن را حمل میکنید.

\*به عرض واکر توجه داشته باشید. عرض واکر باید طوری باشد که از در های با عرض کم هم قابل عبور باشد.

\*در موقع ایستادن با واکر به جلو خم نشوید

## قبل از شروع استفاده از واکر به نکات زیر توجه کنید

\*اگر واکر چرخ دارد برای جلو رفتن باید آن را به جلو هل داد و اگر چرخ ندارد باید آن را کاملاً از زمین بلند کرده و به جلوتر گذاشت تا بدین وسیله بتوان به سمت جلو حرکت کرد

\*قبل از آنکه وزن خود را بر روی واکر بیندازید باید ابتدا مطمئن شوید هر چهار پایه آن بر روی زمین قرار گرفته است. این نکته بخصوص وقتی واکر بر روی یک سطح ناهموار قرار گرفته اهمیت پیدا میکند

\*موقع راه رفتن با واکر به سمت جلو نگاه کنید نه به پاهای خود با واکر راه بروید نه بدنبال آن. موقع راه رفتن با واکر مستقیم بایستید و به جلو خم نشوید

\*در حین استفاده از واکر کفش راحت و با پاشنه های کوتاه بپوشید

\*وقتی از واکر استفاده میکنید و میخواهید بنشینید یا وقتی نشسته اید و میخواهید بلند شوید و واکر را به دست بگیرید از صندلی استفاده کنید که دو طرف آن دسته داشته باشد

\*در صورتی که کوچکترین مشکلی در راه رفتن با واکر دارید از فیزیوتراپ بخواهید تا به شما کمک کند.

## نکات ایمنی برای استفاده از واکر چیست

\*در محل زندگی خود مراقب قالیچه هایی که ممکن است بر روی سطح زمین لیز بخورند و هر چیز دیگر که مانع راه رفتن شما میشود باشید. مراقب سیم های برق یا تلفن که بر روی زمین افتاده اند باشید

\*مراقب زمین های خیس باشید

\*مراقب بچه ها و یا حیوانات باشید آنها غیر قابل پیش بینی هستند و ممکن است ناگهان در مسیر حرکت شما قرار گیرند

\*یک کیسه کوچک را به واکر خود متصل کنید و وسایل سبکی را که نیاز دارید درون آن بیندازید

\*کفشی بپوشید که کف آن محکم به زمین اصطکاک داشته باشد. کف لاستیکی مناسب است. کف های چرمی مناسب نیستند. از دمپایی استفاده نکنید

\*مراقب باشید پاهای خود را خیلی به پایه های واکر نزدیک نکنید چون ممکن است به هم گیر کرده و تعادل شما به هم بخورد

\*پایه های کوتاه بردارید

\*هر روز لاستیک های زیر پایه های واکر را بازدید کنید. اگر خراب شده اند آنها را عوض کنید

## چطور با واکر راه برویم

واکر با داشتن چهار پایه پایدارترین وسیله کمکی برای راه رفتن است. از این وسیله وقتی استفاده میشود که بیمار اجازه وزن گذاشتن روی یک پا را نداشته باشد، قدرت و توانایی بیمار در راه رفتن کم شده باشد و یا تعادل بیمار در ایستادن و راه رفتن دچار اختلال باشد.

در زیر روش هایی برای کار با واکر آموزش داده میشود. استفاده از واکر نیاز به آموزش عملی دارد و شما باید روش هر کدام از مراحل زیر را از فیزیوتراپ خود یاد بگیرید.

واکر های چرخ دار



واکر بدون چرخ



شناسنامه ی بروشور آموزشی

کد: Pm-06-55-A



|                                        |                                                                                                                                                                                                                           |
|----------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| عنوان                                  | راهنمای استفاده از واکر                                                                                                                                                                                                   |
| تهیه کننده                             | آذر محمدی کارشناس پرستاری                                                                                                                                                                                                 |
| تایید کننده                            | کارگروه آموزش به بیمار                                                                                                                                                                                                    |
| سال تهیه : ۱۴۰۱                        | سال بازبینی : ۱۴۰۵                                                                                                                                                                                                        |
| منابع                                  | <a href="https://www.iranorthoped.com/fa/news/2573/%D9%88%D8%A7%D9%83%D8%B1-%DA%86%D9%8A%D8%B3%D8%AA/#i-5-1402">https://www.iranorthoped.com/fa/news/2573/%D9%88%D8%A7%D9%83%D8%B1-%DA%86%D9%8A%D8%B3%D8%AA/#i-5-1402</a> |
| پزشک تایید کننده<br>دکتر سید علی هاشمی |                                                      |
| ناظر کیفی                              |                                                     |

## بلند شدن از روی صندلی

\*دقت داشته باشید صندلی شما در هر دو طرف خود دسته داشته باشد

\*واکر را در جلوی خود طوری قرار دهید که طرف باز آن در مقابل شما باشد. واکر را آنقدر نزدیک کنید تا جلوی پایه های صندلی قرار گیرد

\*مطمئن شوید هر چهار پایه واکر بر روی زمین قرار دارند

\*پای سالم خود را کمی عقب تر از پای بیمار بر روی زمین قرار دهید

\*کمی به جلو خم شده، یک دست را بر روی دسته صندلی و

دست دیگر را بر روی دسته واکر قرار دهید (در این حالت

میتوانید هر دو دست خود را با هم بلند کرده و دسته های واکر را بگیرید). بر روی هر دو دست خود به سمت پایین فشار وارد

کنید. پای سالم خود را محکم بر روی زمین فشار دهید و بلند شوید

## به نکات زیر دقت کنید

\*دقت کنید که دسته واکر و صندلی را به سمت بیرون فشار

ندهید وگرنه در حین بلند شدن از صندلی ممکن است یکی از

آنها یا هر دو آنها واژگون شوند

\*دقت کنید دسته واکر را به سمت خود نکشید چون در این

صورت واکر از حالت پایدار بر روی چهار پایه خارج شده و دو پایه آن از روی زمین بلند میشوند

\*باید دسته صندلی درست بالای پایه های آن و یا در سمت

داخلی تر از پایه های آن باشد وگرنه در حین بلند شدن، صندلی

واژگون میشود. اگر چنین صندلی در اختیار ندارید میتوانید برای

بلند شدن با هر دو دست هر دو دسته واکر را گرفته و بلند شوید

توجه داشته باشید که در ادامه مطالب منظور از پای مشکل دار همان پایی است که ضعیف تر است، درد دارد، آسیب دیده و یا تحت عمل جراحی قرار گرفته است

## روش بلند شدن از تخت و بدست گرفتن واکر

\*از طرفی بلند شوید که جراحی شده است. با استفاده از هر دو آرنج خود لگن را محور کرده و تنه خود را به مرکزیت لگن

بچرخانید. همیشه تنه و پاها را مستقیم و در امتداد هم نگه دارید و ران را به یک طرف نچرخانید

\*پای طرف سالم را حرکت دهید و در لبه تخت بنشینید. پای

بیمار را در حد امکان مستقیم نگه دارید

\*با هر دو دست دسته های واکر را گرفته و بلند شوید. در حین

بلند شدن به جلو خم نشوید

## نشستن بر روی صندلی

وقتی با کمک واکر ایستاده اید و میخواهید بر روی صندلی

بنشینید مراحل زیر را انجام دهید. سعی کنید از صندلی استفاده

کنید که در هر دو طرف آن دسته داشته باشد

\*پشت خود را به صندلی کنید تا آنجا که لبه نشیمن پشت ساق های شما را لمس کند

\*مطمئن شوید که هر چهار پایه واکر بر روی زمین قرار دارند

\*پای مشکل دار را کمی به جلو ببرید

\*یک دست خود را از روی دسته واکر برداشته به عقب ببرید و

دسته صندلی را بگیرید. میتوانید هر دو دست خود را از روی

دسته های واکر برداشته و دسته های صندلی را بگیرید

\*به آهستگی بر روی نشیمن صندلی بنشینید. زانوی طرف سالم

را خم کرده و به کمک پای سالم و با فشار دادن آن به زمین کم

کم نشیمن خود را به قسمت عقب تر صندلی جابجا کنید. در این

حال همواره سعی کنید پای طرف مبتلا جلوتر از پای سالم باشد و

این پا را تا حد امکات مستقیم نگه دارید

\*این مراحل را میتوانید برای نشستن بر روی توالت فرنگی و یا

نشستن بر روی تخت هم انجام دهید