



سازمان بیهوشی کشور
معاونت امور توانبخشی
سازمان توانبخشی مبتنی بر جامعه

آموزش در جامعه برای کمک به افراد معلول

۱۳

**کتابچه‌ی آموزشی برای اعضای خانواده‌ی
فردی که مشکل حرکتی دارد**

آموزش نحوه‌ی جا به جایی و حرکت



سازمان بهداشت جهانی

عنوان و نام پدیدآور: کتابچه ی آموزشی برای اعضای خانواده ی فردی که مشکل حرکتی دارد: نحوه آموزش جابه جایی و حرکت / مؤلف سازمان بهداشت جهانی ؛ مترجم: سازمان بهزیستی کشور، معاونت امور توانبخشی ؛ ستاد توانبخشی مبتنی بر جامعه .

مشخصات نشر: تهران : سازمان بهزیستی کشور، اداره کل روابط عمومی ، ۱۳۸۸ .

مشخصات ظاهری: ۴۰ ص : مصور ؛ ۲۹×۲۲ س م .

فروست: آموزش در جامعه برای کمک به افراد معلول؛ [ج. ۱۳].

شابک: دوره : ۷- ۲۱- ۵۵۱۷- ۶۰۰- ۹۷۸- ج ۱۳ : ۷- ۳۴- ۵۵۱۷- ۶۰۰- ۹۷۸

وضعیت فهرست نویسی: فیبا

یادداشت: عنوان اصلی: Training package for a family member of a person who has difficulty moving: How to: train the person to move around ۱۹۸۹.

موضوع: توانبخشی - راهنمای آموزشی

موضوع: معلولان - راهنمای مهارت های زندگی

موضوع: معلولان - مراقبت های خانگی

موضوع: ناهنجاری اندام ها

موضوع: راه رفتن - اختلالات

شناسه افزوده: سازمان بهداشت جهانی

شناسه افزوده: World Health Organization

شناسه افزوده: سازمان بهزیستی کشور . ستاد گسترش توانبخشی مبتنی بر جامعه

شناسه افزوده: سازمان بهزیستی کشور . معاونت امور توانبخشی

شناسه افزوده: سازمان بهزیستی کشور . روابط عمومی

شناسه افزوده: آموزش در جامعه برای کمک به افراد معلول ؛ [ج. ۱۳].

رده بندی کنگره: ۱۳۸۸ ج. ۱۳ HDV ۲۵۵/۸

رده بندی دیویی: ۳۶۲/۱۷۸۶

شماره کتابشناسی ملی: ۱۹۰۷۳۶۱

آموزش در جامعه برای کمک به افراد معلول

کتابچه ی آموزشی برای اعضای خانواده ی فردی که مشکل حرکتی دارد.

آموزش نحوه ی جا به جایی و حرکت (۱۳)

مؤلف: سازمان بهداشت جهانی

مترجم: ستاد توانبخشی مبتنی بر جامعه

ناشر: اداره کل روابط عمومی سازمان بهزیستی کشور

ویراستاران علمی: محسن ایروانی - رامین رضایی

صفحه آرای: عظیم علیپور فطرتی

چاپ اول: ۱۳۸۸

شمارگان: ۲۰۰۰ جلد

قیمت: اهدایی

خانواده گرامی

این کتابچه به شما کمک می کند تا با مراحل راه رفتن و وسایل کمکی مربوطه آشنا شوید و به فرد تحت آموزش خود یاد بدهید که به راحتی به این سو و آن سو حرکت کند و مشکلاتی را که ممکن است برای او به وجود آید برطرف نموده و به مستقل شدن او کمک نمایید.

قبل از انجام هر کاری به نکته های زیر توجه کنید:

۱. ابتدا تمام کتابچه را یک بار بخوانید.
۲. ببینید کدام بخش برای فرد تحت آموزش شما لازم و مفید است.
۳. اگر فرد در موردی تواناست یا مشکلی نداشت، می توانید به بخش های دیگر بپردازید.
۴. اگر فرد در مواردی مشکل دارد، روی آن بخش وقت بیشتری بگذارید.
۵. در آموزش به فرد عجله نکنید.
۶. او را مجبور به انجام کاری نکنید.
۷. هر بار که او در کارش پیشرفت نشان می دهد به گرمی تشویقش کنید

در این کتابچه با مطالب زیر آشنا می شوید:

- دلایلی که فرد نمی تواند حرکت کند.
- فعالیت های مورد نیاز فرد
- انواع روش هایی که فرد می تواند به این سو و آن سو برود.
- نکات مهم هنگام شروع به ایستادن
- نکات مهم هنگام جابه جایی فرد
- نحوه آموزش روش های جابه جایی
- ساخت وسایل کمکی برای جابه جایی و راه رفتن

فردی را که آموزش می دهید ممکن است به یکی از دلایل زیر قادر به حرکت کردن نباشد:

- هرگز نحوه جابه جایی و حرکت کردن را یاد نگرفته باشد.
- به علت ضعف شدید عضلات بدن نمی تواند حرکت کند.
- به علت اشکال در حفظ تعادل نمی تواند بایستد و حرکت کند.
- به علت خشکی و تغییر شکل تنه یا پاها قادر به جابه جایی و حرکت نباشد.
- به علت مشکلاتی مثل فلج، نمی تواند پاهایش را به طور طبیعی حرکت دهد.
- به علت از دست دادن یک پا یا قسمتی از یک پا یا هر دو نمی تواند حرکت کند.

اگر فرد مورد نظر شما دچار قطع پا، ضعف شدید عضله ها و یا مشکل در تعادل می باشد، با توان یار محلی مشورت کنید تا وی شما را راهنمایی نماید.

فعالیت هایی که فرد نیاز به انجام آن ها دارد

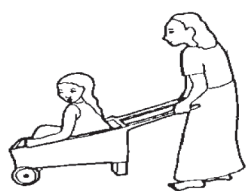
فرد نیاز دارد بعضی یا تمام فعالیت های زیر را انجام دهد:



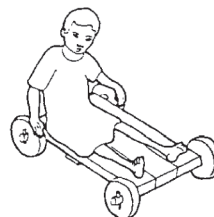
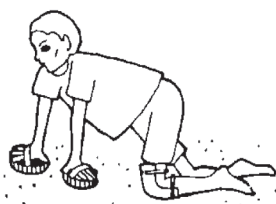
- در خانه جا به جا شود.
- به توالت یا حمام برود.
- در حیاط حرکت کند.
- در اطراف روستا بگردد.
- سوار وسیله نقلیه شود.
- به مدرسه یا محل کارش برود.
- به مهمانی یا تفریح برود.

روش هایی که فرد به وسیله آنها می تواند به این سو و آن سو برود

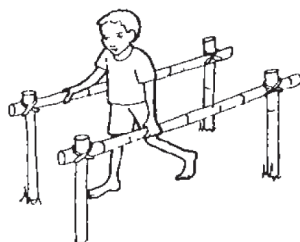
فردی که مشکل حرکتی دارد، ممکن است به روش های گوناگون جابه جا شود. این فرد می تواند برای جابه جایی و راه رفتن از روش های زیر استفاده کند. هر یک از این روش ها نشان می دهد که در حال حاضر میزان توانایی فرد در چه حدی است.



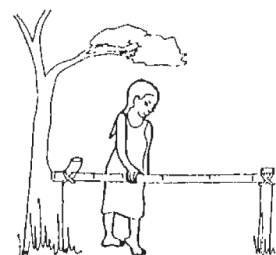
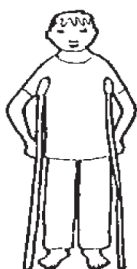
۱. جابه جایی به کمک دو نفر ۲. جابه جایی به کمک یک نفر ۳. جابه جایی به وسیله چرخ دستی



۴. حرکت با چرخ دستی ۵. جابه جایی به حالت چهار دست و پا ۶. جابه جایی به صورت نشسته



۷. راه رفتن با کمک دو نفر ۸. راه رفتن با کمک یک نفر ۹. راه رفتن بین دو نرده موازی



۱۰. راه رفتن به کمک یک نرده ۱۱. راه رفتن به وسیله چارچوب (واکر) ۱۲. راه رفتن با عصای زیر بغل



۱۳. راه رفتن با دو عصا ۱۴. راه رفتن با یک عصا ۱۵. راه رفتن بدون کمک

در حال حاضر وضعیت فرد تحت آموزش شما مانند کدام یک از ۱۵ حالت گفته شده است ؟
در این کتابچه ۱۵ برگه در ارتباط با تصاویر قبلی وجود دارد. این تصاویر به شما کمک می کند تا برگه های آموزشی مورد نیازتان را از بین این پانزده برگه انتخاب کنید.
سه برگه دیگر نیز در ارتباط با استفاده از وسایل کمکی مورد نیاز برای راه رفتن در برخی از افراد دچار مشکل حرکتی، وجود دارد که در آن روش ساخت آتل زانو (برگه شماره ۱۶)، آتل پا (برگه شماره ۱۷) و کفش کف بلند (برگه شماره ۱۸) شرح داده شده است.

برگه شماره ۱ تا ۱۵ ← آموزش نحوه جابه جایی و راه رفتن بر حسب شرایط جسمی فرد
برگه شماره ۱۶، ۱۷ و ۱۸ ← آموزش ساخت وسایل کمکی مورد نیاز فرد

این کتابچه آموزشی چگونه تنظیم شده است

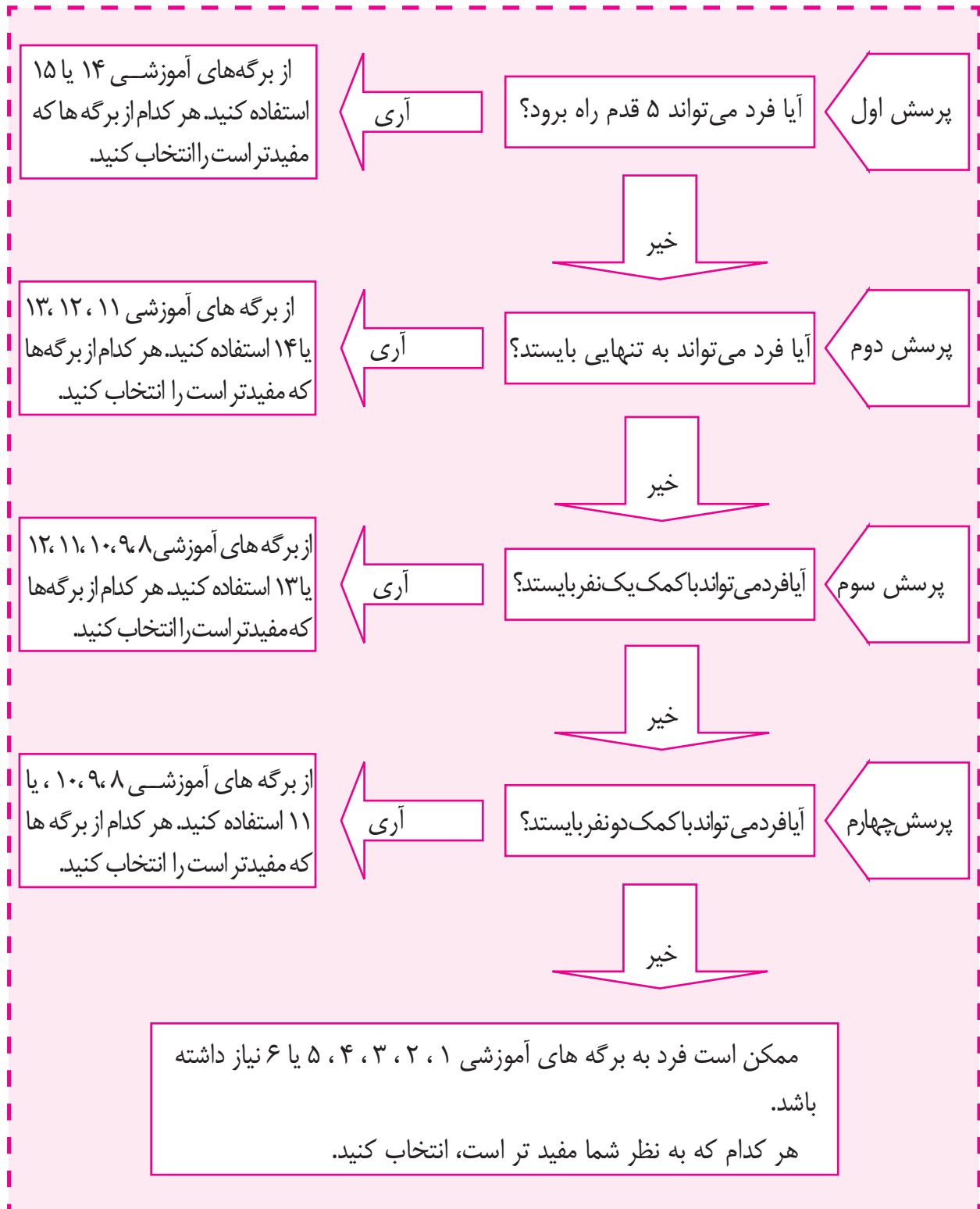
- این کتابچه آموزشی به نحوی متفاوت با سایر کتابچه ها تنظیم شده است.
- تمام افرادی که به این کتابچه نیاز دارند باید از بخش مربوط به شروع ایستادن تا اولین برگه آموزشی را بخوانند.
- صفحات بعدی شامل هجده برگه آموزشی است.
- فردی را که آموزش می دهید حتما به یکی از برگه های آموزشی شماره های ۱ تا ۱۵ احتیاج خواهد داشت. ولی ممکن است فقط برخی از افراد نیاز به یکی از برگه های ۱۶ و ۱۷ و ۱۸ داشته باشند.

بررسی کنید استفاده از وسایل کمکی تا چه حد برای فرد ضروری است. برای رفع ناتوانی ها و ایجاد توانایی های جدید تا آن جا که ممکن است از وابستگی زیاد از حد فرد به وسایل کمکی خودداری کنید.

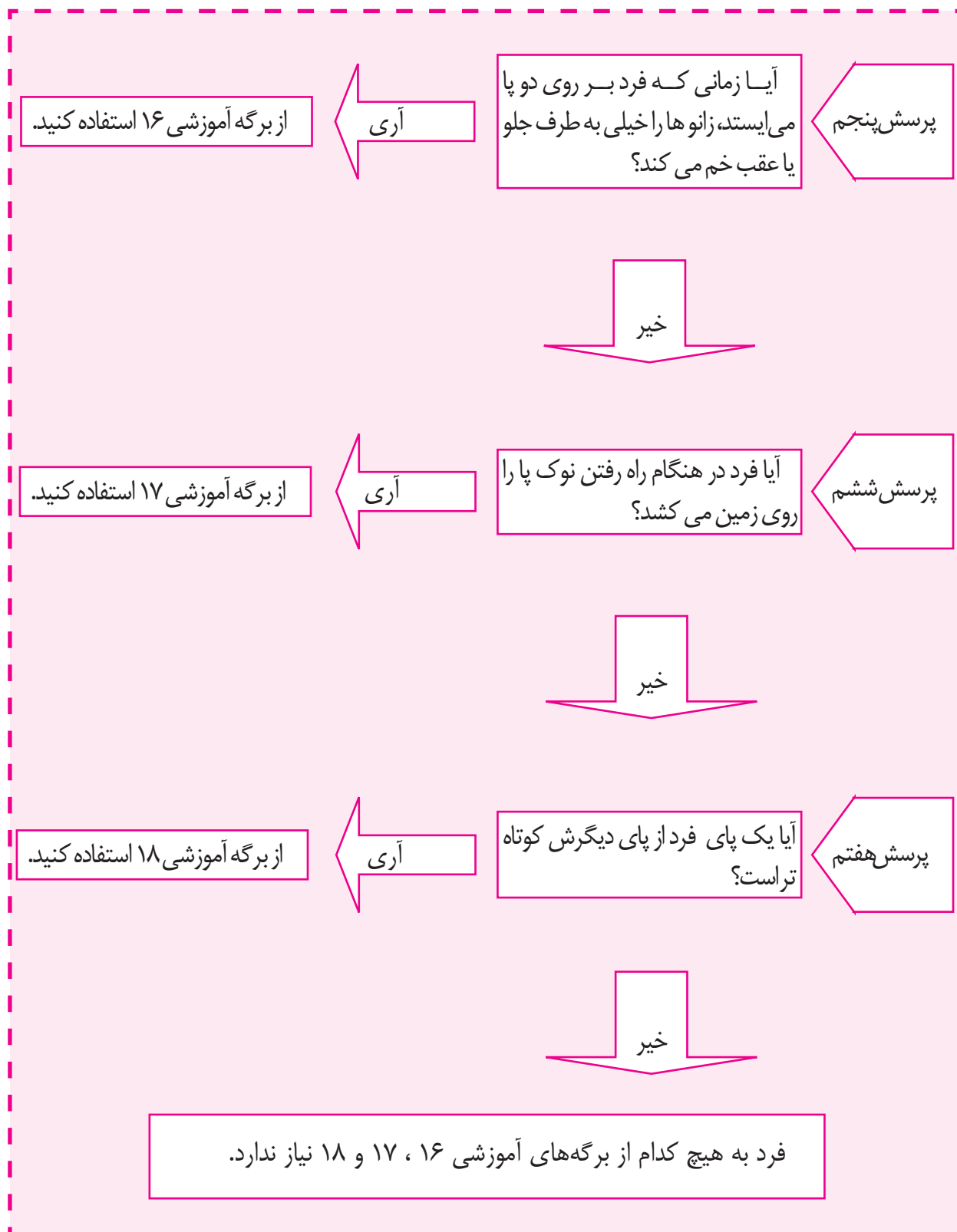
ضعف های فرد را بپذیرید و توانایی های باقی مانده او را رشد بدهید.

نحوه انتخاب برگه آموزشی مناسب

ابتدا با چهار پرسش اول خواهید فهمید برای آموزش فرد به کدام یک از برگه های آموزشی ۱ تا ۱۵ نیاز دارید:



اکنون به پرسش های ۵ تا ۷ پاسخ دهید تا بفهمید آیا به برگه های آموزشی ۱۶، ۱۷ و ۱۸ نیز احتیاج دارید.



نکاتی که باید هنگام شروع به ایستادن به خاطر داشت

فردی را که آموزش می دهید ممکن است برای مدتی طولانی مثلاً هفته ها، ماه ها یا سال ها در بستر بوده باشد. اگر چنین است، به محض بلند شدن و حرکت کردن، ممکن است دچار یکی از این علایم گردد:

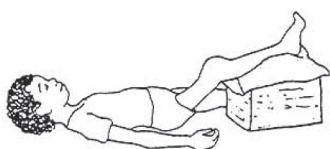
۱. در قسمت های مختلف بدنش، درد بوجود آید.

۲. پاهایش ورم کند.

۳. احساس سرگیجه داشته باشد.

• اگر فرد به محض بلند شدن و حرکت کردن احساس درد کرد، باید با توان یار محلی مشورت کنید.

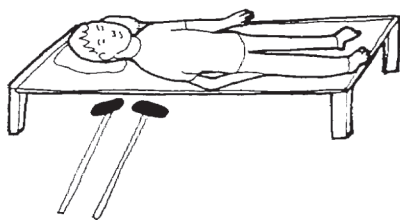
• اگر پاهایش ورم داشت، پس از خواباندن در زیر پاهای وی بالش بگذارید.



• اگر فرد هنگام نشستن احساس سرگیجه کرد، کمکش کنید تا دراز بکشد.

بعد از یک استراحت کوتاه دوباره می تواند بنشیند. اما باید آرام تر از قبل این

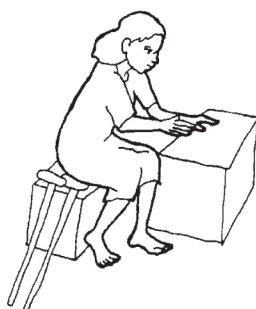
کار را بکند. اگر در این حالت فرد احساس سرگیجه نکرد، می تواند خیلی آرام بایستد.



• اگر فرد هنگام ایستادن احساس سرگیجه کرد، به او کمک کنید

به آرامی بنشیند و بعد از یک استراحت کوتاه دوباره از جا بلند شود.

این کار از ادامه سرگیجه جلوگیری می کند.



نکاتی که باید هنگام جا به جایی فرد به خاطر داشت

نکته ۱- ممکن است فرد مدت زیادی است که راه نرفته و اولین بار که بلند می شود و می خواهد راه برود «ترس از افتادن» داشته باشد.

کنار او بایستید و آماده باشید تا اگرخواست بیفتد او را بگیرید، به او بگویید که برای کمک آنجا ایستاده اید، تا احساس ایمنی کند.



- بگذارید در ابتدا آن قدر به شما تکیه کند تا ترسش بریزد. همچنان که تمرین ها ادامه می یابد، ترس فرد هم کمتر می شود.
- با فاصله کمی از پشت و پهلو مراقب فرد باشید. یک دست را دور سینه او حلقه کنید و با دست دیگر شانه اش را نگه دارید.



- به مرور زمان میزان تکیه او را نسبت به خود کمتر کنید تا لحظه ای که بتواند به تنهایی راه برود.



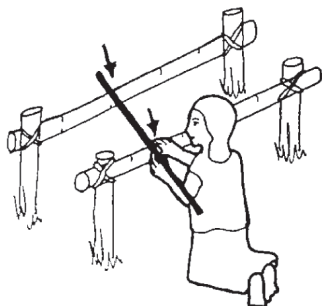
- اگر فرد هنوز از افتادن می ترسد، طرز به زمین افتادن را به او یاد بدهید. مراحل زمین افتادن را به طور عملی به صورت زیر تمرین کنید.
- یک نوار پهن محکم مانند شال دور کمر او ببندید. کنار فرد بایستید و شال را محکم نگه دارید.



- از او بخواهید خود را به زمین بیندازد. ابتدا به او بگویید عصاها را به دو طرف انداخته و بعد دست هایش را روی زمین بگذارد و آرنج ها را خم کند.

- در حین افتادن شال کمر او را محکم نگه دارید تا فرد به آرامی به زمین بیفتد. در این حالت صدمه نخواهد دید.
- این تمرین را چندین بار تکرار کنید تا دیگر ترسی از افتادن بر روی زمین نداشته باشد.

اگر فردی را که آموزش می دهید سالخورده است و به راحتی صدمه می بیند، به این نحو به او آموزش ندهید. راه رفتن با احتیاط را به او یاد بدهید. بگویید که به آهستگی و با دقت زیاد راه برود.



نکته ۲- هنگامی که می خواهید به فرد حرکت کردن را یاد بدهید ممکن است لازم باشد بعضی از وسایل کمکی مناسب او را تهیه کنید و یا در صورت امکان با وسایل موجود آن ها را بسازید. برای مثال: نرده، چهارپایه، عصای زیربغل، عصای معمولی، آتل زانو یا آتل پا و کفش با کفی بلند. بهتر است به جای استفاده از وسایل گران قیمت در صورت امکان آن ها را با وسایل موجود در محل زندگی خود بسازید.

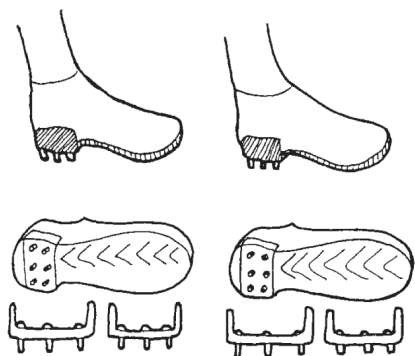


• اگر فردی را که آموزش می دهید کودک است، متناسب با رشد او باید اندازه وسیله کمکی را تغییر بدهید. مطابق تصویر هر چه کودک بزرگتر شود به وسایل جدیدتری که مناسب قد او است، نیازمند می شود.

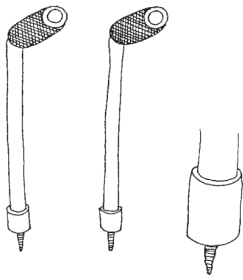
• فراموش نکنید به هر روشی که راه رفتن را آموزش می دهید باید فرد راه رفتن را با قدم های کوتاه شروع کند. با قدم های کوتاه فرد راحت تر می تواند تعادلش را حفظ کند.



نکته ۳- اگر فرد باید روی برف یا یخ راه پیمایی کند، با ساختن وسایل مخصوص برای زیرکفش، عصای زیربغل یا عصای معمولی به او در رفع مشکلاتش بر روی این زمین های لیز و ناهموار کمک کنید.

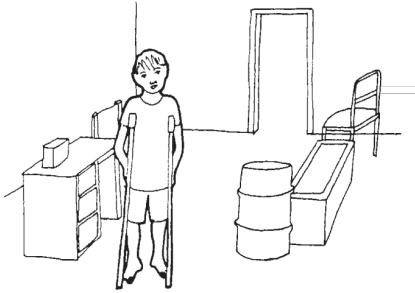


• برای تهیه کفش های مخصوص راه رفتن روی برف و یخ یک قطعه فلز دور پاشنه کفش نصب کنید. شش پیچ کوتاه به قطعه فلز نصب کنید. این پیچ ها روی زمین یخ زده گیر می کند و مانع لیز خوردن می شود.



- عصاها را به یک قطعه فلز به اندازه انتهای پایین آنها مجهز کنید و سپس یک پیچ کوتاه به قطعه فلز ببندید تا به خوبی روی برف و یخ گیر کند.

نکته ۴ - تطبیق دادن خانه با شرایط جسمی فرد



- فردی را که آموزش می دهید برای زندگی نیاز به یک خانه یا اتاق امن و راحت دارد. او برای جابه جایی به فضای کافی احتیاج دارد. بنابراین وسایل خانه را طوری بچینید که مانع حرکت او نشوند.



- اگر فرد برای راه رفتن در خانه نیاز به تکیه گاه دارد، به او یاد بدهید از دیوارها، صندلی ها یا میز کمک بگیرد یا روی دیوارها را دستگیره چوبی یا فلزی بچسباند تا فرد در حین راه رفتن آنها را بگیرد.

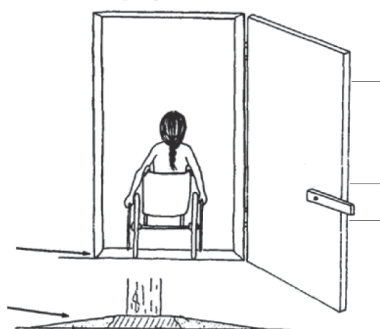
مناسب سازی کف سطوح:



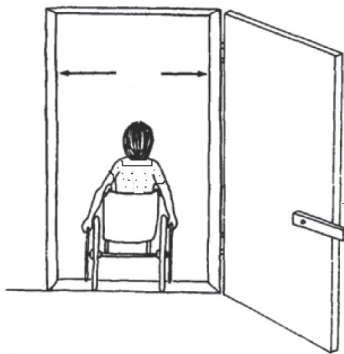
- کف محل هایی مانند حیاط که فرد از آن جا عبور می کند باید کاملاً صاف و محکم باشد. زمین های خاکی نرم یا شنی حرکت را دشوار می کند. در این موارد می توان با کنار زدن شن ها، کوبیدن و سفت کردن زمین خاکی و یا ایجاد یک مسیر سیمانی راه را هموار نمود.



مناسب سازی پادری ها:

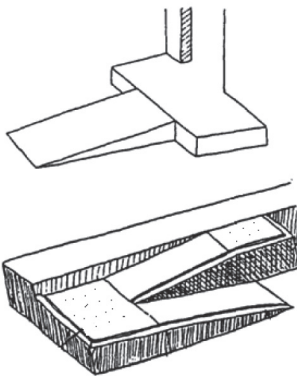


- پادری ها نباید بلندی داشته باشد. زیرا مانع عبور وسایل کمکی نظیر صندلی چرخ دار می گردند. اگر پادری ها بلند هستند می توانید مانند تصویر با دو تکه چوب شیب دار در دو طرف آستانه در، این مشکل را حل کنید.



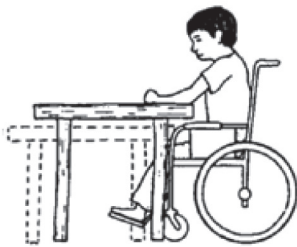
مناسب سازی ورودی‌ها:

- فرد باید بتواند به راحتی از میان درهای خانه عبور کند. پهنای درها به خصوص حمام و توالت باید حداقل بیش از ۸۰ سانتی متر باشد تا صندلی چرخ دار به راحتی از آن عبور کند.



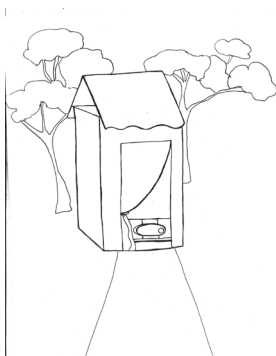
مناسب سازی پاگردها:

- اگر در قسمت ورودی خانه از حیاط، پله یا بلندی وجود دارد، می توانید در کنار پله ها مانند تصویر سطح شیب دار ایجاد کنید. وقتی اختلاف ارتفاع خیلی زیاد است، بیش از یک شیب بسازید. هر چقدر شیب ملایم تر باشد حرکت صندلی چرخ دار آسان تر است.



مناسب سازی ارتفاع میزها

- ارتفاع میزها یا ظرفشویی و دستشویی باید به حدی باشد که صندلی چرخ دار به راحتی زیر آن برود.



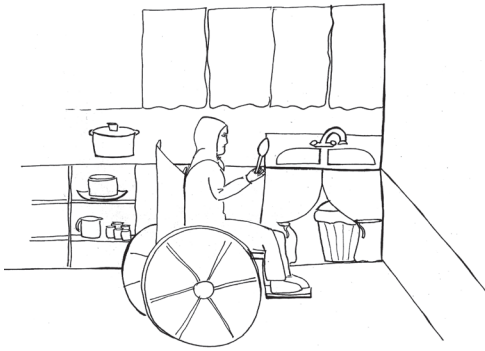
مناسب سازی حیاط خانه

- فرد باید بتواند به راحتی به توالت برود. اطمینان حاصل کنید که مسیر توالت هموار باشد. این مسیر را از هر گونه مانع مثل سنگ ریزه و بوته پاک کنید و چاله های سر راه را پر کنید.
- اگر در این مسیر، پله بلندی وجود دارد، می توانید بر روی پله ها سطح شیب دار بسازید.



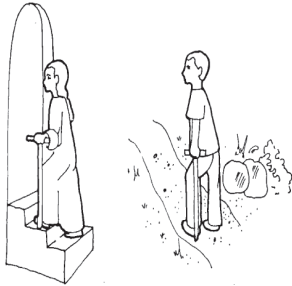
مناسب سازی معابر روستا و روی نهرها

- فرد باید بتواند در روستا به این سو و آن سو برود. اطمینان حاصل کنید که در مسیرهای اطراف خانه و روستا، سنگ، بوته یا چاله ای وجود ندارد و یا بر روی نهرها پل ساخته شده باشد. به این ترتیب فرد با امنیت بیشتری می تواند بیرون از خانه حرکت کند.

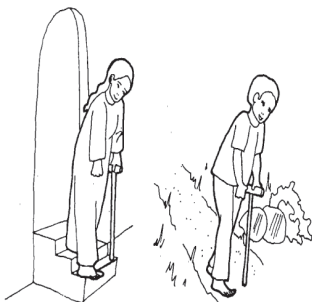


- فرد باید به تمام وسایل ضروری در منزل دسترسی داشته باشد.
- وسایل را به نحوی قرار دهید که به تنهایی دستش به آنها برسد.

نکته ۵- اگر فرد نیاز به بالا رفتن از پله یا سربالایی دارد، نحوه انجام این کار را به روش زیر به او یاد بدهید.

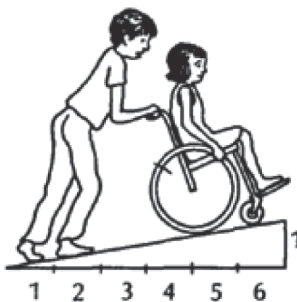


- به او بگویید اول پای قوی تر و عصا را بالا بگذارد.
- سپس پای ضعیف تر را بالا بیاورد و در کنار پای قوی قرار دهد.
- او باید در حین بالا رفتن کمی به طرف جلو خم شود تا از سمت نیفتد.

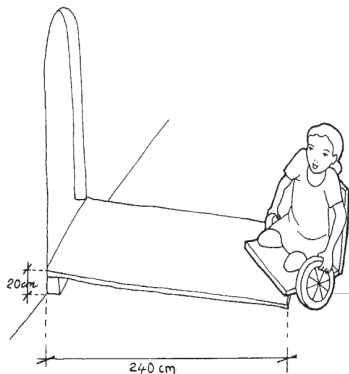


پایین آمدن از پله یا سرازیری را به روش زیر به فرد یاد بدهید.

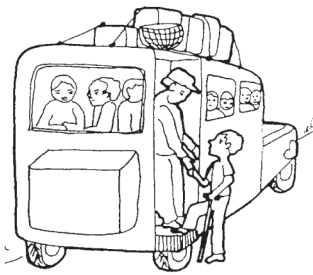
- به او بگویید اول پای ضعیف تر و عصا را پایین بگذارد. سپس پای قوی تر را پایین بیاورد و در کنار پای ضعیف قرار دهد.
- برای برخی از افراد به پشت از پله پایین و بالا رفتن و برای بعضی دیگر هم در حالت نشسته آسان تر است.
- ببینید کدام روش برای او آسان تر است.



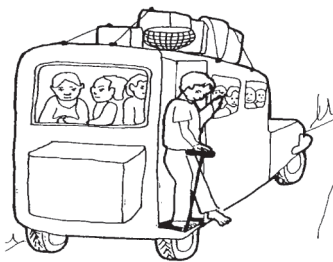
- اگر فرد نیاز دارد از پله ها بالا و پایین برود ولی قدرت انجام این کار را ندارد به جای پله یک سطح شیب دار بسازید. برای ساختن سطح شیب دار می توان پله ها را با خاک سفت پر نمایید یا از یک تکه چوب محکم استفاده کنید.



- اگر طول سطح شیب دار خیلی کوتاه باشد فرد ممکن است نتواند با هل دادن خود را بالا ببرد. برای هر $5/2$ سانتیمتر ارتفاع 30 سانتیمتر طول داشته باشد. برای مثال، اگر ارتفاع پله ها 20 سانتیمتر است طول سطح شیب دار باید 240 سانتی متر باشد.



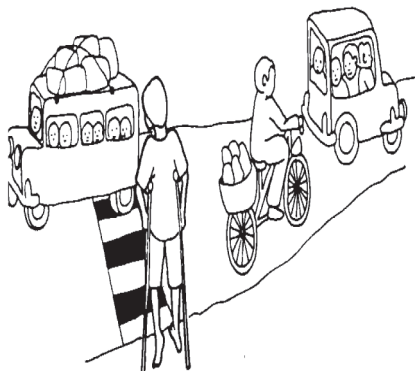
نکته ۶- به فرد یاد بدهید برای سوار شدن به وسیله نقلیه، درست مانند بالا رفتن از پله، اول پای قوی‌تر را بالا بگذارد.



• فرد باید به همان ترتیبی که از پله‌ها پایین می‌آید از وسیله نقلیه نیز پیاده شود. در این حالت اول پای ضعیف‌تر و بعد پای قوی‌تر را پایین می‌گذارد.



• فرد باید برای پایین آمدن از موتور یا سه چرخه بر عکس حالت بالا ابتدا پای قوی‌تر را زمین بگذارد و برای سوار شدن باید ابتدا پای ضعیف‌تر را بالا بگذارد.



• به فرد یاد بدهید که چگونه باید از بین وسایل نقلیه و خیابان عبور کند، بی‌آنکه صدمه‌ای ببیند.

• فرد باید از کنار جاده و رو به سمتی که وسایل نقلیه می‌آیند، حرکت کند.

• وقتی که به فرد نحوه عبور از جاده را یاد می‌دهید، به او یاد بگویید حواسش به وسایل نقلیه‌ای باشد که ممکن است از دو طرف جاده می‌آیند. برایش شرح دهید فقط زمانی می‌تواند از جاده عبور کند که جاده خالی باشد و یا وسایل نقلیه ایستاده باشند. اگر علائمی وجود دارد که نشان می‌دهد افراد از کدام قسمت جاده می‌توانند عبور کنند به او بگویید که از همان قسمت عبور کند.

برگه آموزشی شماره ۱- چگونه دو نفر می توانند فردی را جابه جا کنند

- دو نفر کمک کننده رو به روی هم، در دو طرف فرد می ایستند.
- هر کمک کننده یک دستش را زیر نشیمن گاه و دست دیگر را در پشت فرد قرار می دهد. آن وقت هر دو، میج هم دیگر را می گیرند.



- فرد دست هایش را بر روی شانه کمک کننده ها می اندازد.
- اکنون کمک کننده ها می توانند فرد را بلند کرده و جابه جا کنند.

برگه آموزشی شماره ۲- چگونه یک نفر می تواند فردی را جابه جا کند

- اگر فردی را که آموزش می دهید زیاد سنگین نباشد، یک کمک کننده می تواند او را جابه جا کند. بهترین روش جابه جایی، کول کردن فرد است برای مسافت کم می توانید او را بغل کنید.

- فرد ممکن است شانه کمک کننده را بچسبد یا کمک کننده ممکن است او را با یک قطعه پارچه به پشتش نگه دارد.

برگه آموزشی شماره ۳- نحوه حرکت با چرخ دستی

- وقتی وزن فرد زیاد شده باشد، نمی توانید به راحتی او را بغل کنید. بنابراین با استفاده از چرخ دستی می توان در برخی از مواقع او را به این سو و آن سو حرکت داد.

به روش زیر فرد را سوار چرخ دستی کنید:



- مرحله ۱: چرخ دستی را نزدیک او قرار دهید.
- مرحله ۲: فرد را با پاهای خم شده بنشانید و دست هایش را روی سینه اش بگذارید.
- مرحله ۳: یک پای خود را جلوی پای دیگر بگذارید و پشت او کمی متمایل به یک پهلو بایستید.
- مرحله ۴: با خم کردن ران و زانوی خود خم شوید. دست هایتان را از زیر بغلش رد کنید و ساعدهای او را بگیرید.

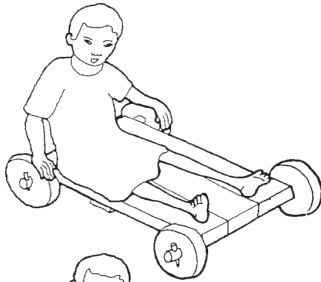


- مرحله ۵: در حالی که او را می گیرید و بلند می کنید با صاف کردن زانو و کمر خود بایستید. بعد او را به داخل چرخ دستی منتقل کنید.
- اگر فرد نمی تواند پاهایش را داخل چرخ دستی بگذارد، خودتان پاهایش را داخل چرخ دستی بگذارید.



- برای این که فرد بتواند از چرخ دستی بیرون بیاید اول پاهایش را از آن بیرون بیاورید. بعد همان طور او را نگه دارید و از چرخ دستی بیرون بیاورید و آن وقت با خم کردن ران و زانوی خود، او را زمین بگذارید.

برگه آموزشی شماره ۴- چگونه فرد می تواند با روروک (چهار چرخه) حرکت کند



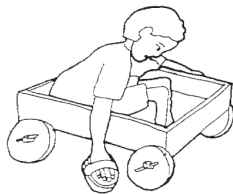
- اگر فردی را که آموزش می دهید بتواند بنشیند، پس به راحتی می تواند با روروک به این سو و آن سو برود.



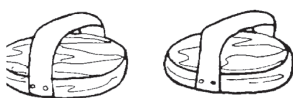
- اگر فرد برای نشستن نیاز به تکیه گاه داشته باشد، می تواند با روروکی که پشتی دارد به این سو و آن سو برود.



- اگر فرد در حین نشستن بر روی روروک به جلو می افتد، می توانید تسمه ای را که به روروک نصب می شود به دور سینه او ببندید تا از جایش تکان نخورد.



- چنانچه پاهای فرد بی حس باشد باید روی تشک کوچک یا یک کیسه پر از پارچه بنشیند.



فرد می تواند به چند طریق روروک را به جلو هل بدهد:

- حالت اول: او می تواند دست ها را روی زمین بگذارد و روروک را به جلو هل دهد.



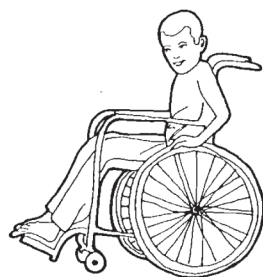
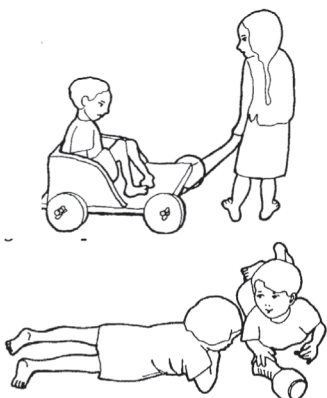
- برای حفاظت از دست ها، دو عدد جادستی درست کنید.

- حالت دوم: او می تواند با چرخاندن چرخ های عقب روروک را به حرکت درآورد.

- حالت سوم: او می تواند با یک دست روروک را به جلو هل دهد و با دست دیگر چرخ جلو را هدایت کند.



- این روروک دارای سه چرخ است. چرخ با یک محور به دسته چوبی وصل شده است و فرد می تواند با چرخاندن این دسته چوبی، روروک را در جهات مختلف به حرکت درآورد.



• اگر او نمی تواند به تنهایی روروک را حرکت دهد، فرد دیگری می تواند آن را بکشد.

• برای انجام این کار، دو قلاب جلوی روروک درست کنید و طنابی را به قلاب ها ببندید تا فرد دیگری بتواند روروک را بکشد.

• از او بخواهید گاهی از روروک بیرون بیاید و با پاهای صاف روی شکم بخوابد. این کار از خشکی مفاصل سرران و لگن جلوگیری می کند.

روش های دیگری که فرد به وسیله آنها می تواند از این سو به آن سو برود:

• بچه هایی که نمی توانند راه بروند ممکن است بتوانند سوار سه چرخه شوند.

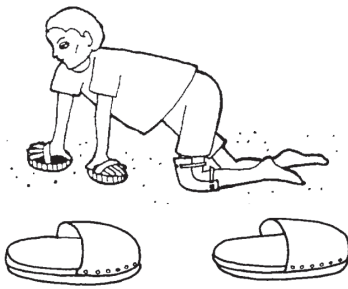
• کودکی را که آموزش می دهید ممکن است نتواند بدنش را به خوبی حرکت بدهید در این صورت به او یاد بدهید با سه چرخه به این سو و آن سو برود.

• برای جابه جایی فرد، به جای ساختن روروک می توان از یک صندلی چرخدار استفاده کرد. بعضی از افراد، لازم است حتما با صندلی چرخدار به این سو و آن سو بروند.

• افرادی که نمی توانند پاهای خود را به حرکت درآورند و یا پاهایشان قطع شده است اما دست هایشان قوی است، برای جابه جا شدن می توانند از صندلی چرخداری که سه چرخ دارد، استفاده کنند. چرخ جلوی این صندلی به دسته ای وصل است که فرد می تواند آن را با یک دست بچرخاند.

برگه آموزشی شماره ۵- روش جا به جایی به حالت چهار دست و پا

• اگر فرد نمی تواند راه برود، می تواند به حالت چهار دست و پا جابه جا می شود. در این صورت، ممکن است ران ها و زانوهایش در بیشتر روز خم شده باشد. به او بگویید، در طول روز و همچنین موقع خوابیدن زانوهایش را صاف نماید.



- اگر فرد به حالت چهار دست و پا به این سو و آن سو می رود، برای دست ها و زانوهای او جا دستی و زانو بند بسازید تا از ساییده شدن بر روی زمین و زخم شدن آن ها جلوگیری نمایند.
- از دمپایی هم می توان به جای کفی یا بالشتک دست استفاده کرد.

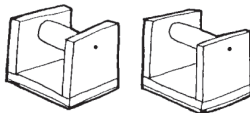


- زانو بند را می توانید با یک تکه لاستیک، چرم یا هر چیز مشابه دیگری بسازید.

برگه آموزشی شماره ۶- چگونه فرد می تواند به صورت نشسته جا به جا شود



- اگر فرد نمی تواند راه برود می تواند به صورت نشسته حرکت کند. در این صورت ممکن است ران ها و زانوهایش اکثر اوقات روز خم شده باشد. به او بگویید در طول روز و همچنین موقع خوابیدن زانوهایش را صاف نماید.



- اگر فرد به صورت نشسته حرکت می کند برای حفاظت دست های او مانند تصویر روبرو جادستی بسازید.

برگه آموزشی شماره ۷- چگونه فرد می تواند با کمک دو نفر راه برود



- ابتدا به فردی که روی صندلی نشسته کمک کنید تا بایستد.
- دو کمک کننده در دو طرف فرد می ایستند. ابتدا هر کمک کننده یک دستش را پشت فرد حلقه کرده، او را نگه می دارد. سپس دست دیگرش را از زیر آرنج فرد که خم شده رد کرده و ساعد و مچ دست او را می گیرد.
- فرد باید کف پاهایش را کاملاً بر روی زمین بگذارد و به جلو خم شود.
- سپس با یاری کمک کننده ها می ایستد.

چگونه فرد می تواند با کمک دو نفر راه برود



- کمک کننده ها در دو طرف فرد می ایستند و او را به ترتیبی که گفته شد نگه می دارند.
- ابتدا فرد پای قوی تر و بعد پای دیگرش را جلو می گذارد.



- همزمان که فرد به طرف جلو قدم برمی دارد، کمک کننده ها پا به پای او راه می روند.



- روزانه چندین بار با فرد راه بروید. از او بخواهید سعی کند هر روز با کمک کمتری راه برود تا بتواند فقط با کمک یک نفر راه برود.
- این روش، مناسب کسی است که به تازگی شروع به تمرین راه رفتن می نماید. قدرت پاهای او کم است و تعادل مناسبی هم ندارد.

برگه آموزشی شماره ۸- چگونه فرد می تواند با کمک یک نفر راه برود

- ابتدا به او کمک کنید تا از روی صندلی بلند شده و بایستد.
- کمک کننده در سمت ضعیف تر فرد می ایستد.



- کمک کننده ران ها و زانوهای خود را به طرف جلو خم می کند.
- کمک کننده ابتدا یک دستش را پشت فرد حلقه کرده، او را نگه می دارد. سپس دست دیگرش را از زیر آرنج فرد که خم شده رد کرده و ساعد یا مچ دست او را می گیرد.



- سپس با یاری کمک کننده می ایستد.

چگونه فرد می تواند به کمک یک نفر راه برود

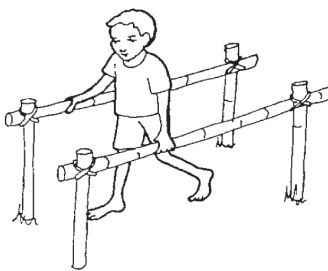


- کمک کننده به ترتیبی که گفته شد او را نگه می دارد.
- ابتدا فرد پای قوی تر را جلو می گذارد و سپس پای دیگرش را حرکت می دهد.



- کمک کننده پا به پای فرد راه می رود.
- اگر فرد نتواند پای ضعیف تر خود را حرکت دهد، کمک کننده باید با پای خود آن را به جلو هل دهد.
- روزانه چندین بار با فرد راه بروید.
- از او بخواهید هر روز با کمک کمتری قدم بردارد تا بتواند در صورت امکان بدون کمک راه برود.

برگه آموزشی شماره ۹- چگونه فرد می تواند با استفاده از دو نرده موازی راه برود



- فرد می تواند مانند تصویر با استفاده از دو نرده راه برود.
- این وسیله زمانی استفاده می شود که فرد تعادل ندارد و یا در حال یادگیری روش صحیح جابه جا کردن پاها می باشد تا آماده راه رفتن با وسایل کمکی مثل عصای زیر بغل بشود.

روش اندازه گیری نرده ها



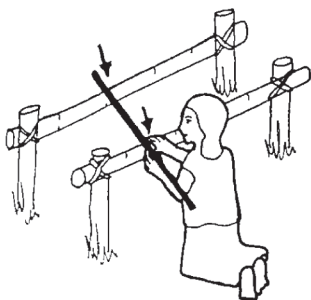
- فرد با یک دست درخت یا دیواری را گرفته، می ایستد. دست دیگرش آزاد است.
- چوب بلند و نازکی را کنار او نگه دارید.
- روی چوب، در محل مچ فرد علامت بزنید.



• این علامت ارتفاع نرده ها را مشخص می کند.



• اکنون با استفاده از چوب طول دست فرد (از شانه تا مچ) را اندازه بگیرید.



• فاصله نرده ها از یکدیگر باید به اندازه طول دست فرد باشد.
طول نرده ها را مطابق با فضای داخل خانه یا حیاط در نظر بگیرید.

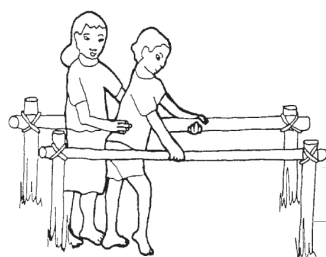
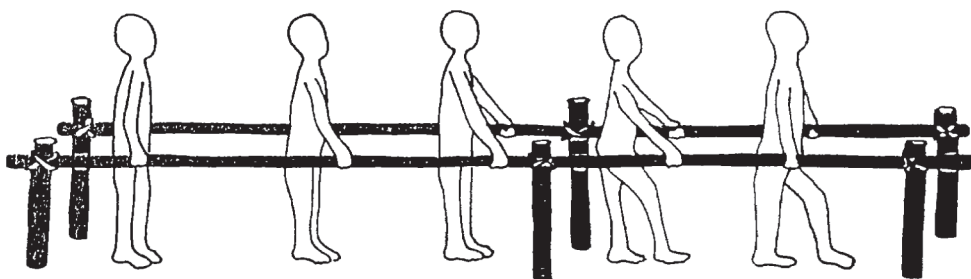
چگونه می توان به فرد یاد داد بین نرده ها بایستد



• نخست اطمینان حاصل کنید که نرده ها برای راه رفتن به اندازه کافی محکم هستند. به نرده ها فشار بیاورید ببینید تحمل سنگینی شما را دارند یا نه.
• سپس به فرد یاد بدهید نرده ها را نگه دارد و بایستد، فرد باید مقداری از سنگینی وزنش را روی نرده ها بیاندازد.

چگونه می توان به فرد یاد داد بین نرده ها راه برود

- ۱ - فرد نرده ها را می گیرد و می ایستد.
 - ۲ - یک دستش را روی نرده جلو می برد.
 - ۳ - سپس دست دیگرش را روی نرده دوم جلو می برد.
 - ۴ - اول پای ضعیف یا دردناک خود را به طرف جلو حرکت می دهد.
 - ۵ - بعد پای دیگر را به طرف جلو می برد.
 - ۶ - هنگام راه رفتن فرد نباید سرش را پایین بیندازد.
- به فرد یاد بدهید این کار را بارها تکرار کند تا این که بتواند بدون کمک راه برود.



- وقتی که فرد برای اولین بار با استفاده از نرده ها شروع به راه رفتن کرد، در صورت لزوم بگذارید به شما تکیه کند. می توانید پشت او بایستید و کمرش را بگیرید.

به تدریج از میزان کمک خود به او کم کنید تا زمانی که بتواند بدون کمک شما راه برود.

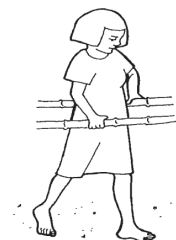


- ممکن است فرد برای زانو یا مچ پایش احتیاج به یک آتل داشته باشد. در این صورت برگه شماره ۱۶ و ۱۷ را هم ببینید.



سپس از فرد بخواهید این حرکت ها را هم روی نرده ها انجام دهد.

- تمرین اول: به پهلو راه برود.



- تمرین دوم: عقب عقب راه برود.



- تمرین سوم: یک پا را بالا نگه دارد و نرده را با دست مخالف بگیرد.

وقتی توانست این حرکات را به راحتی انجام دهد، می تواند فقط با استفاده از یک نرده راه برود.



برگه آموزشی شماره ۱۰- روش راه رفتن با استفاده از یک نرده

- اگر فردی که به او آموزش می دهید احتیاج به دو نرده ندارد، به او یاد بدهید با گرفتن یک نرده راه برود. نرده را در مسیر مورد استفاده قرار دهید. ممکن است نصب آن در خانه، حیاط یا در مسیری که به توالت می رود کمک موثری برای او باشد.

چگونه به فرد یاد بدهیم با استفاده از یک نرده راه برود

- ۱- فرد نرده را محکم می گیرد و می ایستد و سنگینی خود را روی آن می اندازد.
 - ۲- سپس دستی که نرده را گرفته جلو می برد.
 - ۳- بعد پای ضعیف یا دردناک را به طرف جلو حرکت می دهد.
 - ۴- سپس پای دیگرش را حرکت می دهد.
 - ۵- هنگام راه رفتن فرد نباید سرش را پایین بیاندازد.
- به او یاد بدهید این کار را بارها تکرار کند تا این که بتواند بدون کمک راه برود.



- اگر فرد به تکیه گاه دیگری هم نیاز داشت، می تواند یک عصا یا چوب در دست آزاد نگه دارد یا اگر دیواری در آن نزدیکی باشد، برای تکیه کردن می تواند دست آزادش را روی دیوار بگذارد.

- ممکن است فرد برای زانو یا مچ پایش احتیاج به یک آتل داشته باشد. در این صورت برگه شماره ۱۶ و ۱۷ را هم ببینید.

برگه آموزشی شماره ۱۱- روش راه رفتن با استفاده از چارچوب یا واکر

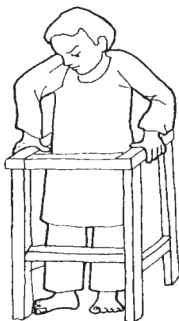
واکر وسیله ای کمکی است که چهار عدد پایه ی لوله ای شکل دارد و اغلب از جنس آلومینیوم است. واکر برای تمرین ایستادن و راه رفتن کسانی مناسب است که احتمال افتادن از سمت عقب را دارند. زیرا واکر باعث می شود که فرد به طرف جلو خم شود.

انواع واکر از نظر ارتفاع



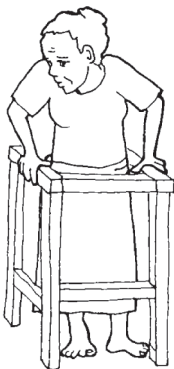
• ارتفاع واکر بسته به این که فرد تا چه اندازه نیاز به تکیه گاه دارد، متفاوت است.

• اگر فردی را که آموزش می دهید، برای بالا تنه اش نیاز به تکیه گاه دارد، واکر باید آنقدر بلند باشد که او بتواند با ساعدهایش به آن تکیه کند و آن را نگه دارد. ارتفاع مناسب برای این واکر در نقطه ای هم سطح با وسط کمر و زیر بغل است.



• اگر بالا تنه فرد نیاز به تکیه گاه نداشت از واکر کوتاه تر استفاده کنید. به این ترتیب فرد می تواند با دستهایش دستگیره ها را بگیرد و به آن تکیه بدهد. ارتفاع مناسب برای این واکر در نقطه ای هم سطح با کمر است.

• دو پایه ی جلویی بعضی از واکرها چرخ دار هستند. این نوع اغلب برای کودکانی که مشکل حرکتی دارند به کار می رود.



چگونه می توان به فرد یاد داد با استفاده از واکر بایستد

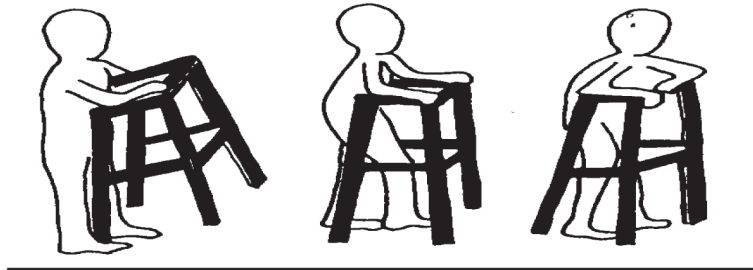
• فرد دستگیره های بالای واکر را می گیرد و می ایستد. پاهایش را باید وسط واکر بگذارد.

• فرد می تواند روی واکر به جلو متمایل شود. با این کار قسمتی از سنگینی وزن بدن روی واکر می افتد.

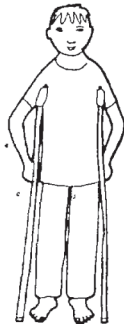
چگونه می توان به فرد یاد داد با استفاده از واکر راه برود

- ۱ - فرد در ابتدا با بلند کردن واکر یا هل دادنش، آن را به جلو حرکت می دهد.
 - ۲ - سپس پای ضعیف یا دردناک خود را به جلو می برد.
 - ۳ - آنگاه پای دیگر را حرکت می دهد.
- به فرد یاد بدهید این کار را بارها تکرار کند.
 - فرد ممکن است برای زانو یا مچ پایش به آتل احتیاج داشته باشد. در این صورت برگه شماره ۱۶ و ۱۷ را

هم ببینید.



برگه آموزشی شماره ۱۲- چگونه می توان به فرد یاد داد با دو عصای زیر بغل راه برود



- فرد می تواند مانند تصویر با استفاده از دو عصای زیر بغل راه برود.
- داشتن اندازه مناسب در هر فرد بسیار اهمیت دارد.
- اگر بلندی عصا زیاد باشد شانه ها را به طرف بالا می برد و به زیر بغل فشار وارد می کند که ممکن است باعث فلج دست ها شود.
- اگر عصا کوتاه باشد فرد باید خود را روی عصا خم کند.

روش اندازه گیری عصای زیر بغل:

- فرد با یک دست درخت یا دیواری را گرفته و می ایستد، در حالی که دست دیگرش آزاد است.

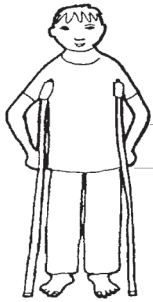


- سپس چوب بلندی را کنار او نگه دارید.
- روی چوب به پهنای دو انگشت پایین تر از زیر بغل فرد علامت بگذارید. این علامت بلندی عصای زیر بغل را تعیین می کند.
- سپس روی چوب، هم سطح با کمر فرد یک علامت بگذارید. در این محل تکه چوبی قرار می گیرد که جای دست فرد می باشد.

چگونه به فرد یاد بدهیم با استفاده از عصای زیر بغل بایستد

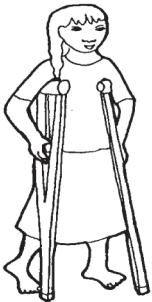


- فرد باید دستگیره پایینی عصای زیر بغل را در دست بگیرد و عصاها را زیر بغل نگه دارد. آرنج های او باید کمی خم بشود.



- فرد باید قسمت بالایی عصا را بیشتر به سینه و به دو انگشت پایین تر از زیر بغل فشار دهد.

- ته عصای زیر بغل باید روی زمین، کمی متمایل به جلو و بیرون انگشتان پا باشد.



- فرد باید روی عصای زیر بغل کمی به جلو خم شود تا سنگینی اش روی دستگیره ها بیفتد نه روی تکیه گاه بالایی عصای زیر بغل.

- موقع ایستادن، فرد باید همیشه برای ایجاد تکیه گاه به عصای زیر بغل فشار بیاورد.

اگر فرد تعادل مناسبی نداشته باشد ممکن است نتواند از عصای زیر بغل استفاده کند.

چگونه می توان به فرد یاد داد با استفاده از دو عصای زیر بغل راه برود

- ۱ - فرد یکی از عصاهای زیر بغل را جلو می گذارد.

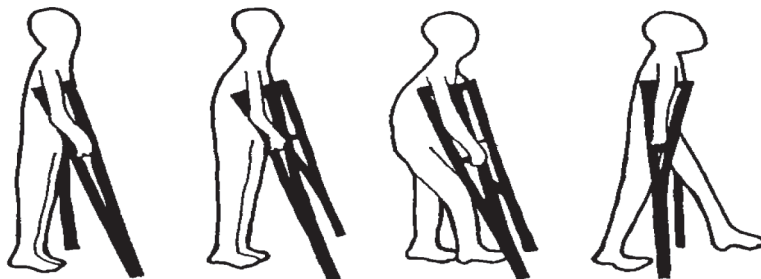
- ۲ - سپس عصای دیگر را جلو می برد.

- ۳ - بعد پای ضعیف یا دردناک را به طرف جلو حرکت می دهد.

- ۴ - آنگاه پای دیگر را جلو می گذارد.

ممکن است فرد بتواند هر دو عصا را همزمان جلو بگذارد و سپس پاهایش را یک به یک جلو ببرد.

- به فرد یاد بدهید این تمرین را تکرار کند.



طرز راه رفتن با یک چوب بلند



- فرد می‌تواند برای این سو و آن سو رفتن به جای عصای زیربغل از یک چوب بلند استفاده کند.

برگه آموزشی شماره ۱۳- نحوه راه رفتن با استفاده از دو عصای معمولی

- همان طور که در تصویر می‌بینید، فرد می‌تواند برای راه رفتن از دو عصا استفاده کند. استفاده از این عصا به جای عصای زیر بغل باعث می‌شود فشار بیشتری بر روی ران‌ها وارد آید. در نتیجه پاها قوی‌تر می‌شوند.

طرز اندازه‌گیری عصا



- فرد ابتدا درخت یا دیوار را با یک دست گرفته و می‌ایستد. دست دیگرش آزاد است.

- حالا چوب بلند و باریکی را کنار فرد نگه دارید.

- هم سطح با کمر او روی چوب علامت بگذارید. این علامت ارتفاع عصاها را تعیین می‌کند.

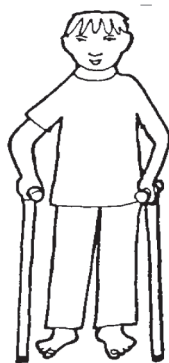
روش آموزش ایستادن با دو عصا



- فرد با هر دست یک عصا را به نحوی نگه می‌دارد که ته آنها روی زمین، کمی متمایل به جلو و بیرون انگشتان باشد.

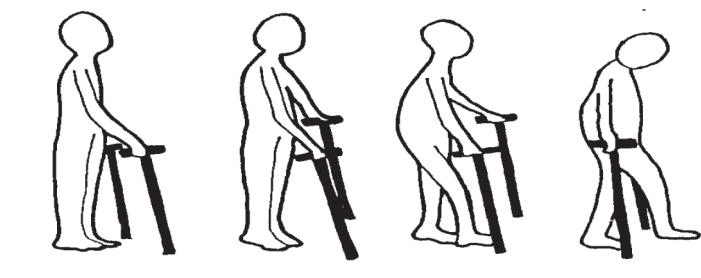
- فرد باید آنقدر روی عصاها فشار آورد تا در تمام مدت سنگینی‌اش روی آن‌ها بیفتد. عصا به حفظ تعادل و جلوگیری از زمین خوردن کمک می‌کند و باعث کم شدن درد مفاصل می‌شود.

روش آموزش راه رفتن با دو عصا



- ۱- فرد باید یک عصا را به جلو حرکت دهد.
- ۲- سپس عصای دیگر را جلو بگذارد.
- ۳- بعد پای ضعیف یا دردناک را به طرف جلو حرکت دهد.
- ۴- آنگاه پای دیگر را جلو بگذارد.

- به فرد یاد بدهید این کار را آنقدر تکرار کنید تا او بتواند با کمک یک عصا راه برود.

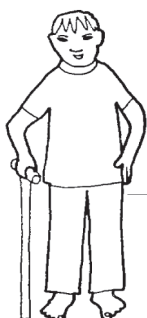


برگه آموزشی شماره ۱۴- نحوه راه رفتن با یک عصا



- اگر فردی را که آموزش می دهید به دو عصا نیاز ندارد، می توانید به او یاد بدهید تنها با یک عصا راه برود.

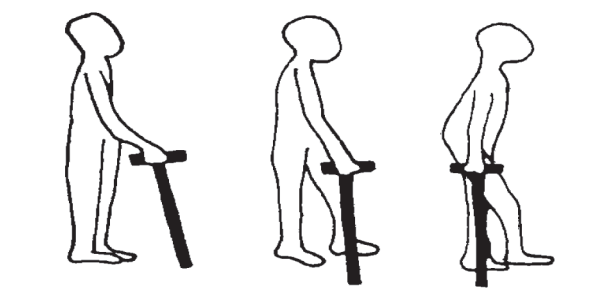
روش آموزش ایستادن با یک عصا



- فرد باید عصا را در دست سمت قوی تر بدن بگیرد و بایستد. آرنج باید کمی خمیده باشد.
- باید ته عصا را کمی متمایل به جلو و در سمت بیرون انگشتان پا قرار دهد.
- فرد باید تمام مدت روی عصا فشار آورد تا بخشی از سنگینی وزنش روی آن بیفتد.

روش آموزش راه رفتن با یک عصا

- ۱- فرد عصا را به طرف جلو حرکت می دهد.
 - ۲- سپس پای ضعیف تر را جلو می گذارد.
 - ۳- بعد پای دیگر را جلو می آورد و آن را جلوتر از پای ضعیف تر می گذارد.
- به فرد یاد بدهید این حرکت را آنقدر تکرار کند تا او بتواند در صورت امکان بدون عصا راه برود.



برگه آموزشی شماره ۱۵- روش راه رفتن بدون کمک



- اگر فردی را که آموزش می دهید هیچ گونه ضعفی در بدن یا پاها ندارد، ممکن است بتواند پس از آموزش بدون هیچ کمکی راه برود.

روش آموزش راه رفتن بدون کمک

- نزدیک فرد بایستد و همراه او راه برود. در حین راه رفتن با او صحبت کنید. تعداد قدم های فرد را در حین راه رفتن بشمارید و به او بگویید با هر شماره یک قدم بردارد.



- وقتی که می بینید فرد تمام سعی خود را می کند یا خوب راه می رود رضایت و خوشحالی خود را به او نشان دهید. به این ترتیب او تشویق می شود که تلاش بیشتری بکند.



- در خانه یا در حیات او را همراهی کنید. روی زمین های مختلف مانند شن و چمن، در سربالایی و سرازیری یا روی زمین ناهموار با او راه برود.
- او را برای گردش و راه رفتن به اطراف محل زندگی تان ببرید.



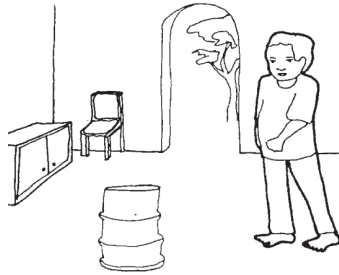
- به او توصیه کنید تا آنجا که می تواند راه برود. کم کم مسیر راهپیمایی و سرعت راه رفتن را افزایش دهید.
- در عین حال، اطمینان حاصل کنید که خسته نشده باشد.



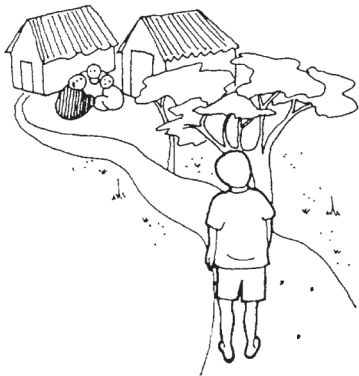
- فرد بعضی اوقات در حین راه رفتن نیاز به کمک دارد. از او بخواهید هر وقت نیاز به کمک داشت بازوی شما را بگیرد و به شما تکیه بدهد.



- او بعضی اوقات در حین راه رفتن نیاز به استراحت دارد. در این حالت باید بنشینید و مدتی راه نروید. وقتی خستگی فرد برطرف شد، با یکدیگر به راه رفتن ادامه دهید.



- وقتی دیدید او می تواند بدون کمک و حضور شما راه برود، بگذارید به تنهایی هم راه برود. به او بگویید برای شروع، بهتر است داخل خانه تمرین کند.



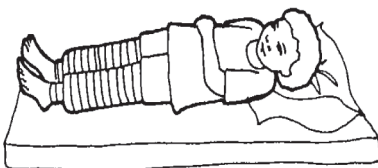
- وقتی از عهده این کار برآمد، به او بگویید سعی کند به تنهایی در خارج از خانه راه برود. ابتدا باید مسیرهای کوتاه را طی کند و کم کم طول مسیر را افزایش دهد تا زمانی که بتواند مسیرهای طولانی تر را راه برود.
- به فرد بگویید خودش تنها به دیدار همسایه ها و دوستان و یا به اماکن مذهبی برود.

برگه آموزشی شماره ۱۶- روش ساختن آتل زانو



- ممکن است زانوی فرد، در حال ایستاده به جلو یا به عقب خم شود. به این ترتیب وضع زانو برای راه رفتن مناسب نیست.

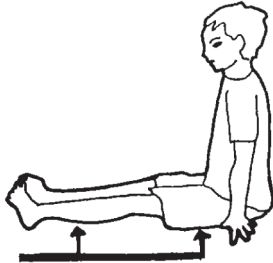
- اگر وضع زانو برای راه رفتن مناسب نبود، برای حفاظت زانو و صاف نگه داشتن پا از آتل استفاده کنید.



- اگر فرد در طول روز می نشیند یا چهار دست و پا حرکت می کند و شب ها نمی تواند زانوهایش را صاف نگه دارد، باید برای زانوی او آتل بسازید. می توان با استفاده از آتل در طول شب از خشک شدن زانوها بر اثر وضعیت خمیده جلوگیری کرد.

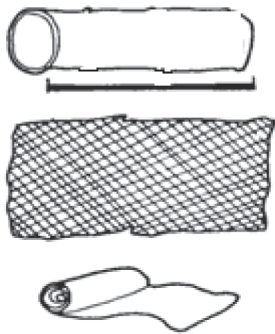
روش اندازه گیری آتل

- فرد ابتدا با زانوی صاف می نشیند.
- برای اندازه گیری طول آتل، چوب دراز و باریکی را پهلوی پای او بگذارید.
- یک سر چوب را در نقطه وسط زانو و باسن قرار بدهید.
- سر دیگر چوب را در نقطه وسط زانو و پاشنه پا بگذارید.
- طول آتل باید به اندازه فاصله میان این دو نقطه باشد، اگر آتل کوتاه تر از این باشد نمی تواند از زانو حفاظت کند.



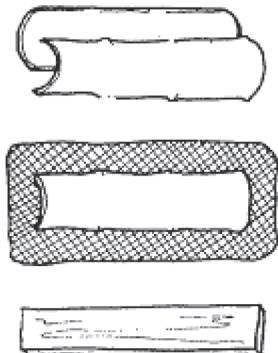
وسایل مورد نیاز برای ساختن آتل

۱. یک قطعه پلاستیک محکم مثل لوله پولیکا به طول آتل زانو
۲. یک تکه پارچه نرم برای پوشاندن داخل آتل
۳. نوار پارچه ای برای بستن آتل به پشت زانو



طرز ساختن آتل

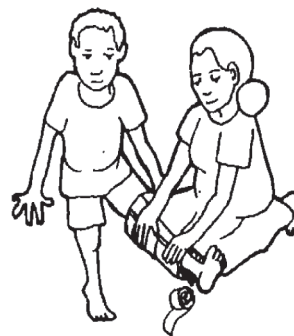
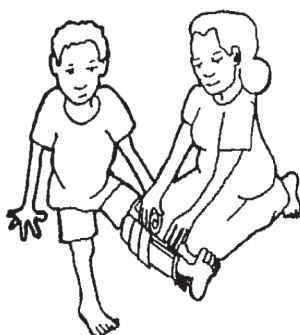
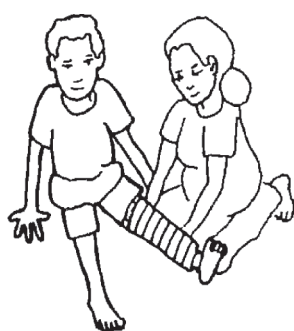
- لوله پلاستیکی را از طول دو نیمه کنید.
- داخل آن را با پارچه بپوشانید تا پوست پا زخم نشود.
- برای ساختن آتل به جای لوله پلاستیکی می توان از چوب یا هر چیز مشابه دیگری هم استفاده کرد.



- برای کودکان، به جای پلاستیک یا چوب می توانید از لایه های بسیار ضخیم کاغذهایی مثل روزنامه یا مقوا استفاده کنید.

نحوه بستن آتل

- آتل را طوری ببندید که وسط آتل درست پشت زانو قرار گیرد.
- نوار پارچه ای را دور آتل و زانو ببندید تا آتل به خوبی پا را نگه دارد. آن را زیاد محکم نبندید زیرا جلوی جریان خون را می گیرد و رنگ پوست پا کبود می شود.



• اگر لازم باشد برای هر دو زانو آتل بسازید.



• به فرد یاد بدهید بدون کمک، آتل را بپوشد و درآورد.

• راه رفتن با آتل را به او یاد بدهید. در این حالت فرد باید کمی پایش را از روی زمین بالاتر بیاورد تا به زمین کشیده نشود.

برگه آموزشی شماره ۱۷ - چگونگی ساختن آتل بند دار برای پا



• ممکن است فرد در حین راه رفتن به علت ضعف یا فلج، پایش را روی زمین بکشد. برای چنین فردی آتل بند دار بسازید تا موقع راه رفتن بپوشد. به این ترتیب دیگر پایش را روی زمین نخواهد کشید.

روش بستن آتل بند دار

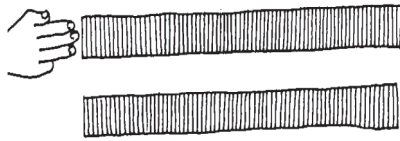


• دو نوار پهن را محکم، یکی بالای ران و دیگری را زیر زانو ببندید. با یک تکه پارچه باریک این دو نوار را به یکدیگر وصل کنید.

• یک نوار هم دور پا ببندید. این نوار به یک تکه کش یا بند دوخته شده است. کش باید وسط پای فرد قرار گیرد.

• سر دیگر کش را به تکه پارچه باریکی که دو نوار را به هم وصل کرده، ببندید به طوری که انگشتان پا را بالا نگه دارد.

وسایل مورد نیاز برای ساختن آتل بند دار



۱. دو نوار از جنس پارچه ضخیم به پهنای سه انگشت.
نوارها باید آن قدر بلند باشد که بتوان آنها را دور پا بست.



۲. یک نوار نیز از جنس پارچه ضخیم به پهنای دو انگشت.
درازی این نوار باید به اندازه نوارهایی باشد که دور پا بسته اید.



۳. یک نوار از جنس پارچه ای ضخیم.
این نوار باید به اندازه دور پای فرد و به پهنای سه انگشت باشد.

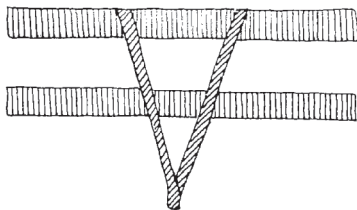


۴. یک تکه طناب یا کش محکم.
درازی کش باید به اندازه ی فاصله زانوی فرد تا زمین باشد.



• سوزن و نخ هم باید در دسترس باشد.

طرز ساختن آتل ساده بند دار



• دو نواری که عرض شان سه انگشت است را روی زمین یا میز
پهن کنید. فاصله بین این دو باید به اندازه یک کف دست باشد.



• نوار باریک را از وسط تا کنید و آن را طوری روی دو نوار پهن
بگذارید که مانند شکل مقابل، روی دو طرف داخل و خارج زانو قرار
بگیرد.

• طناب یا کش را به نواری ببندید که می خواهید دور پا بپیچید.



• اگر فرد کفش یا دمپایی نمی پوشد، نوار را دور پایش بپیچید، اما
اگر می پوشد نوار را دور آنها بپیچید.

• وقتی او آتل را به پایش بست، کش را محکم به نوار باریک ببندید.
نوار را طوری ببندید که در حین راه رفتن پای فرد را بالا نگه دارد.

- اگر لازم شد برای هر دو پا آتل بسازید.



- به فرد طرز بستن آتل را یاد بدهید. نوار پهن را دور پا بپیچید و بند را به نوار باریک ببندید.
- به او یاد بدهید بدون کمک، آتل را از پا درآورد.



- فرد را همراهی کنید تا اگر هنگام استفاده از آتل به مشکلی برخورد، به او کمک کنید.
- اگر در راه رفتن مشکل دارد ممکن است به عصا نیز نیاز داشته باشد.

برگه آموزشی شماره ۱۸- طرز ساختن کفش کف بلند

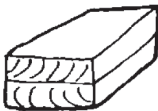


- ممکن است یک پای فرد از پای دیگرش کوتاه تر باشد. برای پای کوتاه تر کفش کف بلند بسازید تا کوتاهی را جبران کند.

طرز اندازه گیری کفش کف بلند



- فرد ابتدا درخت یا دیواری را می گیرد و می ایستد.
- آنگاه چند تکه چوب پهن زیر پایی که کوتاه تر است بگذارید تا فرد کاملاً صاف بایستد.
- با دقت ضخامت تکه چوب هایی را که زیر پای فرد گذاشته اید، اندازه بگیرید. دقیقاً باید بدانید که بلندی آنها چقدر است تا بتوانید کفش را به همان اندازه بلند کنید.

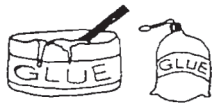


وسایل مورد نیاز برای ساختن کفش کف بلند

۱. یک تکه چوب پنبه یا چوب سبک
- این تکه چوب باید درست به پهنا، طول و شکل ته کفش فرد باشد.

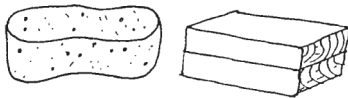


۲. یک تکه لاستیک نازک هم اندازه همان چوب پنبه یا چوب سبک



• مقداری چسب هم باید در دسترس باشد.

طرز ساختن کفش کف بلند

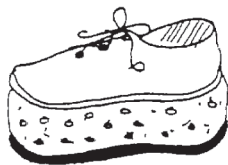


• چوب پنبه یا چوب سبک را به اندازه مورد نیاز برش دهید.

• کفی را به شکل ته کفش درآورید.



• کفی را به ته کفش بچسبانید.



• قطعه ای لاستیک ته کفی بچسبانید تا مانع از سر خوردن فرد بشود.

• به جای چوب پنبه یا چوب سبک می توانید از کف کفش کهنه استفاده کنید. البته بلندی کفی مورد استفاده باید به اندازه لازم باشد.

• طرز راه رفتن با کفش کف بلند را به فرد یاد بدهید.

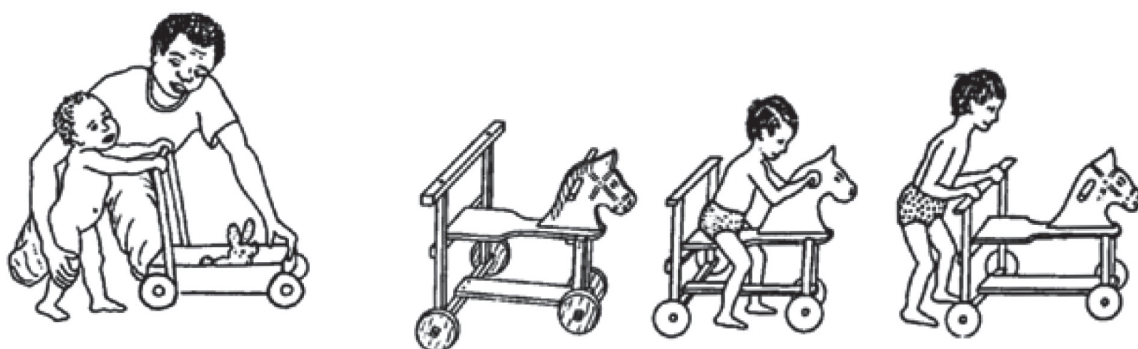
گاهی وسایل کمکی به صورت موقت مورد نیاز است ولی در برخی از افراد به صورت
همیشگی مورد نیاز هستند.

پیشنهادهایی برای لذت بخش نمودن اقدامات توانبخشی (به ویژه در کودکان)

بازی بهترین راه آموزش کودکان است. پس سعی کنید همه فعالیت ها را در حد امکان به بازی و تفریح تبدیل کنید. فعالیت های بازی گونه باید مناسب سن فرد باشند. اگر فرد هر فعالیت را به خوبی انجام داد او را تشویق کنید و اگر آن کار را اشتباه انجام داد او را تنبیه نکنید و فریاد نکشید.

در زیر یک پیشنهاد برای تفریحی نمودن تمرین ارایه می شود. فکر کنید چگونه سایر تمرین ها و فعالیت ها را می توانید برای او لذت بخش نمایید.

مثال، استفاده از وسایل کمکی که برای کودک جذابیت دارد او را تشویق به راه رفتن می نماید.



نتیجه

بعد از این که مدتی از این کتابچه استفاده کردید، به پرسش های زیر پاسخ دهید.

ابتدا فرد تحت آموزش خود را با دقت زیر نظر بگیرید. سپس، با نوشتن تاریخ در مربعی که بعد از هر پرسش قرار دارد، پرسش ها را پاسخ دهید. اگر فرد بدون کمک دیگری در خانه یا روستا حرکت می کند و یا به تنهایی و فقط به کمک آتل یا کفش کف بلند راه می رود، تاریخ را در مربع کنار «به تنهایی» بنویسید. اگر فرد با استفاده از وسایل کمکی نظیر «نرده، واکر، عصای زیر بغل یا عصای معمولی» راه می رود، تاریخ را در مربع کنار آن بنویسید. اگر با کمک فرد دیگری حرکت می کند، تاریخ را در مربع کنار «با کمک یک نفر» بنویسید. اگر فرد نمی تواند در روستا یا خانه راه برود، تاریخ را در مربع کنار «نه، اصلاً راه نمی رود» یادداشت کنید.

حداقل ده قدم راه می رود؟		
<input type="checkbox"/> به تنهایی (با آتل یا کفش کف بلند)	<input type="checkbox"/> با کمک نرده، واکر، عصای زیر بغل یا عصا	
<input type="checkbox"/> با کمک یک نفر	<input type="checkbox"/> نه، به هیچ وجه راه نمی رود.	
داخل خانه جا به جا می شود؟ (که راه رفتن به صورت نشسته خزیدن و استفاده از روروک را شامل می شود)		
<input type="checkbox"/> به تنهایی	<input type="checkbox"/> با کمک یک نفر	<input type="checkbox"/> نه، به هیچ وجه جا به جا نمی شود
اطراف روستا به این سو و آن سو می رود؟		
<input type="checkbox"/> به تنهایی	<input type="checkbox"/> با کمک یک نفر	<input type="checkbox"/> نه، به هیچ وجه جا به جا نمی شود

اگر همه پاسخ ها «به تنهایی» است، شما و او کارتان را خوب انجام داده اید. دیگر به این کتابچه نیازی ندارید.

اگر یکی از این پاسخ ها "با کمک یک نفر"، "نه، اصلاً" و یا "با کمک نرده، واکر، عصای زیر بغل یا عصا" باشد، احتمالاً به سبب یکی از علت های ذکر شده در زیر است. برای پیدا کردن این علت احتمالی فهرست زیر را مرور کنید و ببینید چه باید کرد.

علت	چه باید کرد
۱. فرد مایل به انجام این فعالیت نیست.	در مورد اهمیت این سو و آن سو رفتن با فرد صحبت کنید. به او بگویید در منزل، حیاط و یا روستا چه کارهایی می تواند انجام دهد. اگر باز هم مایل به حرکت کردن نیست، استفاده از این کتابچه را متوقف کنید.
۲. به مدت کافی فرد را آموزش نداده اید.	به آموزش فرد ادامه دهید. اگر بعد از شش ماه نتیجه ای نگرفتید، با توان یار محلی مشورت کنید.
۳. از دستورات به دقت پیروی نکرده اید.	بار دیگر کتابچه را بخوانید. اگر فکر می کنید متوجه راهنمایی ها نشده اید، با توان یار محلی صحبت کنید. آنگاه، تا زمانی که فرد قادر به انجام فعالیت بشود، آموزش را تکرار کنید.
۴. به علت شدت معلولیت فرد، نمی توان این فعالیت را به او یاد داد.	برای انجام فعالیت باز هم به کمک احتیاج دارد. استفاده از کتابچه را متوقف کنید. اگر می خواهید به استفاده از این کتابچه ادامه دهید، مدتی دیگر به آموزش فرد بپردازید. بعد دوباره به تمام پرسش ها پاسخ دهید ببینید آیا فرد فعالیت بیشتری انجام می دهد یا نه.