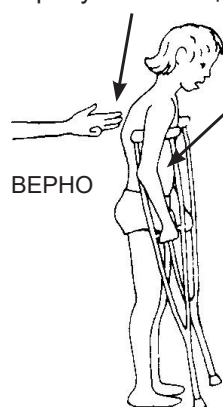


## Пользование костылями, тростью. Пересаживание в кресло-коляску и обратно.

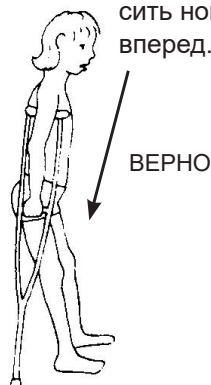
### КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ КОСТЫЛЯМИ

ПРОВЕРЬТЕ, ПОДХОДЯТ ЛИ КОСТЫЛИ РЕБЕНКУ

Когда ребенок стоит, верхний край костыля должен быть ниже подмышечной впадины на ширину 2-3 пальцев.



Локоть ребенка должен быть слегка согнут, чтобы он мог, приподнявшись на руках, перебросить ноги вперед.



#### ВАЖНО!

Ребенок не должен "висеть" на костылях, опираясь на них подмышками.



Отучить ребенка "висеть" можно, предложив ему **костыли с опорой на локти**. (Однако некоторым детям трудно к ним приспособиться.)

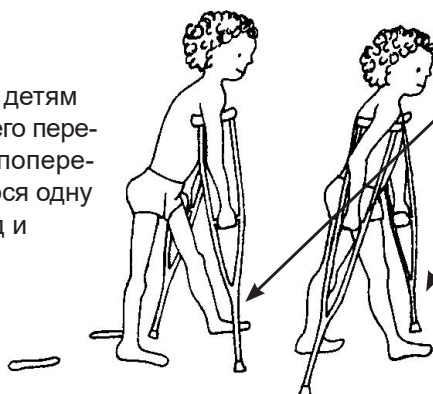


О разных моделях костылей и их размерах см. на с. 584–586.

### Ходьба на костылях

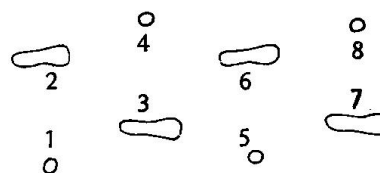
ПОПЕРЕМЕННЫЕ ШАГИ

Некоторым детям удобнее всего передвигаться, попеременно вынося одну ногу вперед и делая шаг.



Для лучшего равновесия и сохранения правильной осанки, правый костыль нужно выносить вперед, если шаг делается левой ногой, а левый – если ребенок шагает правой ногой.

"Следы" при этом должны располагаться так:



ХОДЬБА С "ПОДТАСКИВАНИЕМ" НОГ

Многие дети, которым трудно делать шаги, передвигаются, подтаскивая или подтягивая обе ноги вслед за костылями. Затем ребенок снова представляет вперед нижние концы костылей, переносит вес тела вперед, и опять подтягивает ноги.



Так медленнее, но надежнее.

ХОДЬБА С "ПЕРЕБРАСЫВАНИЕМ" НОГ

Поначалу дети, возможно, будут побаиваться такого способа передвижения, но многим из них под силу научиться "перебрасывать" тело и ноги между костылями, как это показано на рисунке.



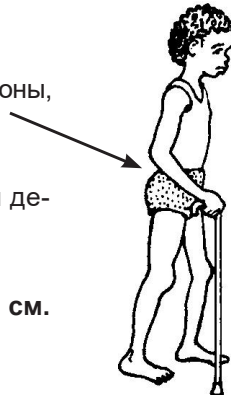
Так быстрее и веселее.

## КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ТРОСТЬЮ

Обычно удобнее всего держать трость со стороны, противоположной более слабой ноге.

Одновременно выдвигайте трость вперед и делайте шаг более слабой ногой.

О различных моделях костылей и тростей см. гл. 63.



“Следы” идущего с тростью должны выглядеть так:



## КАК ПЕРЕСАЖИВАТЬСЯ В КРЕСЛО-КОЛЯСКУ И ОБРАТНО

Те, кто пользуются креслом-коляской, станут более независимыми, если научатся **пересаживаться из него и садиться в него** самостоятельно или с минимальной посторонней помощью. Тем, кому помощь все же необходима, важно найти способ пересаживаться с меньшими усилиями для себя и ухаживающего.

У отцов и матерей подрастающих (а значит прибавляющих в весе) больных детей от поднимаемой тяжести часто начинает болеть спина.

Каждый ребенок (в зависимости от своих сильных и слабых сторон) может найти “оптимальный” для себя вариант пересаживания, как с посторонней помощью, так и без нее.

Мы хотим предложить вам несколько таких вариантов, хорошо зарекомендовавших себя на практике.

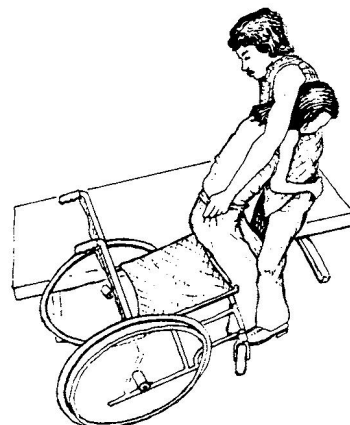
**Обратите внимание на то, что садиться**

**в кресло-коляску и пересаживаться из него гораздо легче боком.** Для этого необходимо **кресло-коляска без подлокотников** или хотя бы с одним **съёмным подлокотником**. Следовательно, **постарайтесь приобрести или сделать такое кресло-коляску**. К сожалению, большинство изготовляемых во многих странах моделей имеет наглухо закрепленные и нередко очень высокие подлокотники. Поэтому среди предлагаемых вариантов рассматриваются модели кресел-колясок как с подлокотниками, так и без них.

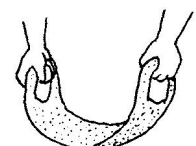
Удобно пересаживать ребенка, нуждающегося в посторонней помощи, следующим образом.

Поставьте ноги ребенка на пол, подтяните его на себя: пусть он как можно крепче обхватит вас руками.

Затем поднимите его, как показано на рисунке, и пересадите на кровать.



Поднимайте, держа за верхнюю часть брюк или с помощью холстяного или кожаного широкого пояса.

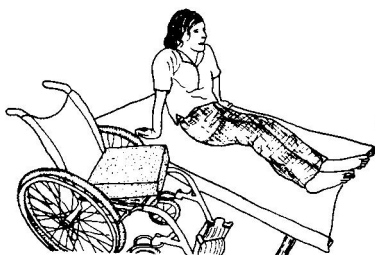


Идеи о моделях кресел-колясок, их подгонке и использовании см. в гл. 64, 65 и 66.

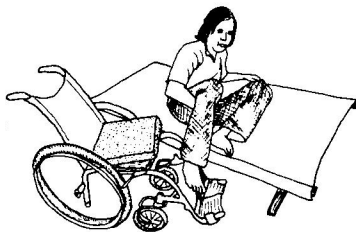
## Пересаживание с койки или кровати в кресло-коляску без подлокотников

**ВНИМАНИЕ!** Проверьте, поставлено ли кресло-коляска на “тормоза” и убраны ли подножки.

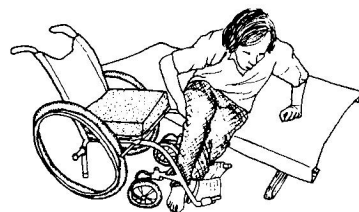
Чтобы пересесть из кресла-коляски на койку, выполните все те же этапы, но в обратном порядке.



1. Примите положение сидя.

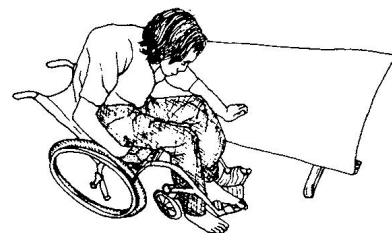
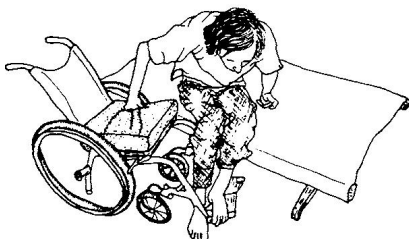


2. Поочередно подтяните ноги, захватив их под коленями.



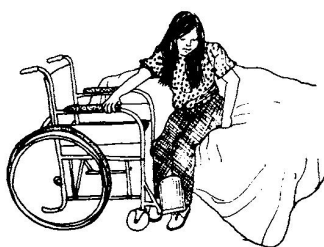
3. Передвиньте ноги так, чтобы ступни оказались на полу.

4. Проверьте, поставлено ли кресло-коляска на “тормоза”. Затем, опершись за руки, привстаньте, наклонившись при этом вперед и опустив голову. Центр тяжести должен быть перенесен на колени.

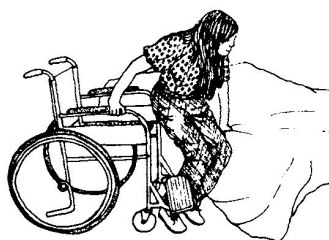


5. Переместите корпус в кресло-коляску.

## Пересаживание с койки или кровати в кресло-коляску с подлокотниками



1. Поставьте кресло-коляску так, чтобы в него можно было пересесть, не задевая подлокотники.

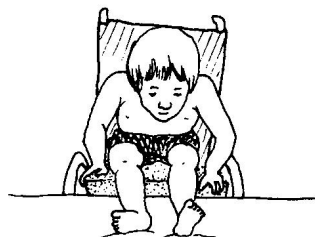


2. Обопритесь одной рукой о кровать, а другой – о дальний к вам подлокотник. Привстаньте, наклонившись вперед и опустив голову. Центр тяжести при этом должен быть перенесен на колени.

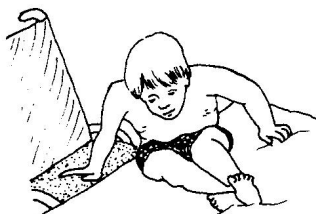


3. Переместите корпус в кресло-коляску.

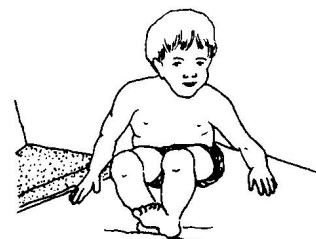
## Пересаживание из кресла-коляски на койку или кровать по прямой (часто очень удобно для детей)



1. Закиньте ноги на кровать и вплотную подкатите к ней кресло-коляску. Поставьте коляску на “тормоза”. Затем, подавшись вперед, передвиньте корпус.



2. Опершись одной рукой о подушку на кровати, а другой – о кровать, приподнитесь и пересядьте на кровать боком.



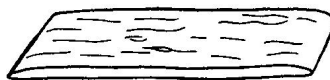
3. Возможно, корпус и ноги понадобится поднимать несколько раз.

## Доска-мостик – для перемещения без посторонней помощи

Для пересаживания на кровать, в автомобиль и т. п., и в обратном направлении можно воспользоваться

размером примерно в 23 см

**ДОСКОЙ-МОСТИКОМ**

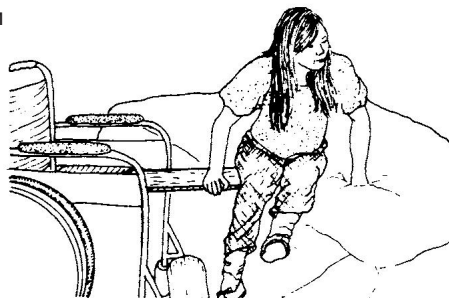


с закругленными концами

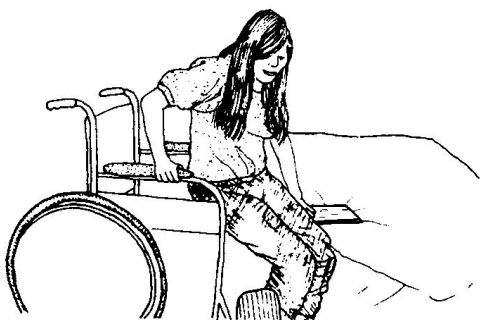
примерно в 65 см



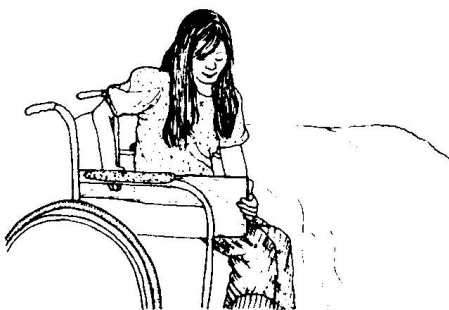
1. Подложите доску под ягодицы, наклонившись в противоположную сторону или подтянув вверх ногу.



2. Подайтесь вперед, перенеся центр тяжести на колени.

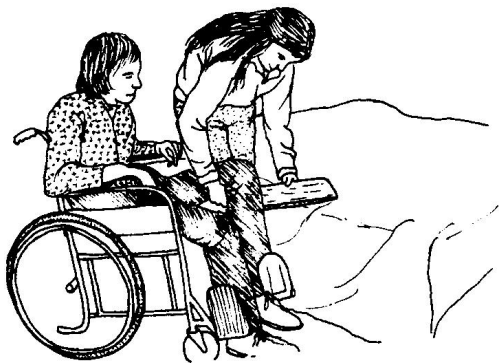


3. Переберитесь по доске в кресло-коляску.

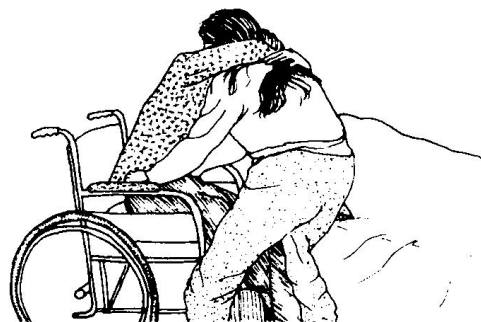


4. Усевшись к кресло-коляску, уберите доску в легкодоступное для вас место.

## Пересаживание с использованием доски-мостика – с посторонней помощью



1. Подняв ногу сидящего в кресле-коляске, подложите доску под его ягодицы.



2. Если это возможно, пусть он обнимет вас за шею, а вы тем временем подхватите его под ягодицы или крепко возьмите за верхнюю часть брюк.

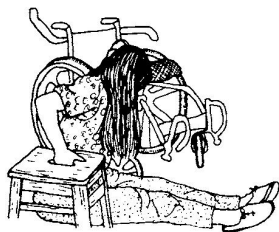


3. Передвиньте сидящего по доске на кровать.



4. Поднимите на кровать его ноги.

## Пересаживание с пола на кресло-коляску – с помощью низкого табурета



1. Сядьте, вытянув ноги. Подвиньте табурет к себе сбоку со стороны, противоположной креслу-коляске (в качестве опоры вместо табурета можно использовать колено ухаживающего).



2. Опершись о сиденье табурета и кресла-коляски, приподнитесь, наклонившись к коленям.

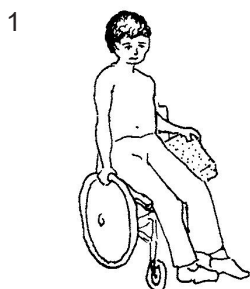


3. Перебросьте корпус на табурет.



4. А теперь, снова наклонившись к коленям, перебросьте корпус на сиденье кресла-коляски.

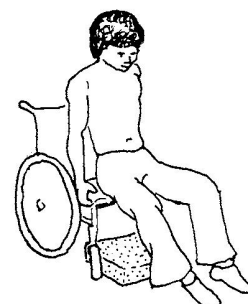
## Пересаживание из кресла-коляски на пол – и обратно – без помощи табурета



1



2



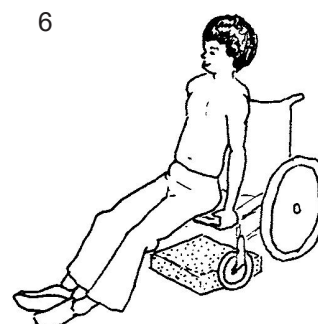
3



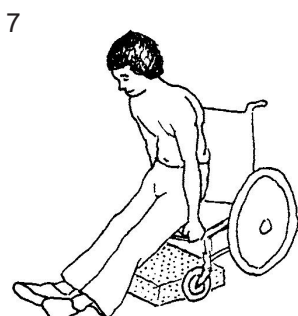
4



5



6



7



8



9



Изображенная на фотоснимках женщина, страдающая тяжелой формой спастичности мышц, пересаживается из кресла-коляски на кровать с помощью самодельного устройства из консервных банок, веревок и деревянной рамы над кроватью (фото Джона Фаго, PROJIMO).