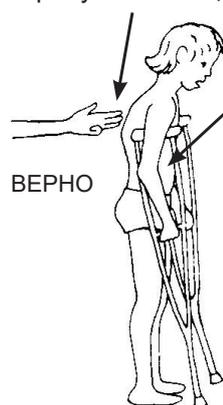


Пользование костылями, тростью. Пересаживание в кресло-коляску и обратно.

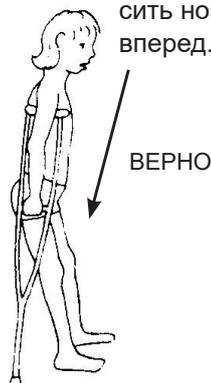
КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ КОСТЫЛЯМИ

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

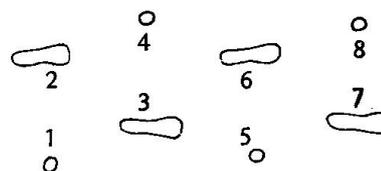
ПОПЕРЕМЕННЫЕ ШАГИ

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

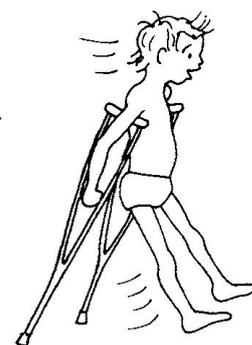
Многие дети, которым трудно делать шаги, передвигаются, подтаскивая или подтягивая обе ноги вслед за костылями. Затем ребенок снова представляет вперед нижние концы костылей, переносит вес тела вперед, и опять подтягивает ноги.



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.



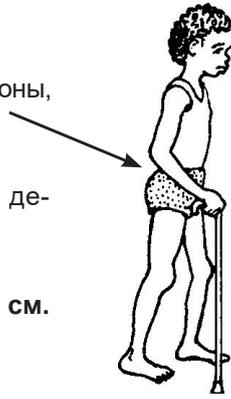
Так быстрее и веселее.

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.

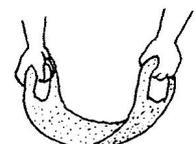
Удобно пересаживать ребенка, нуждающегося в посторонней помощи, следующим образом.

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.

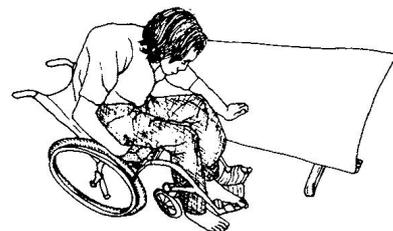


2. Поочередно подтяните ноги, захватив их под коленями.



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.

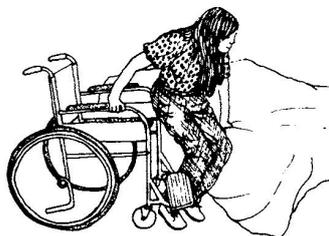


5. Переместите корпус в кресло-коляску.

Пересаживание с койки или кровати в кресло-коляску с подлокотниками



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

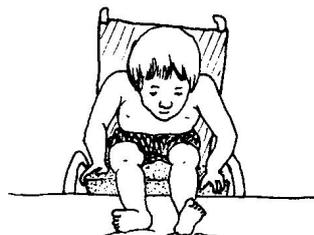


2. Обопритесь одной рукой о кровать, а другой – о дальний к вам подлокотник. Привстаньте, наклонившись вперед и опустив голову. Центр тяжести при этом должен быть перенесен на колени.

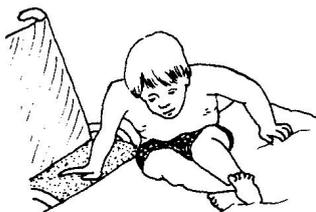


3. Переместите корпус в кресло-коляску.

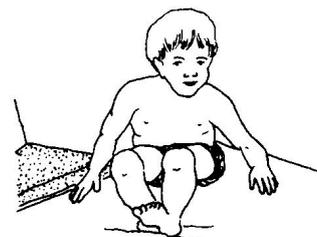
Пересаживание из кресла-коляски на койку или кровать по прямой (часто очень удобно для детей)



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.



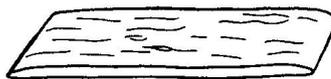
3. Возможно, корпус и ноги понадобится поднимать несколько раз.

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

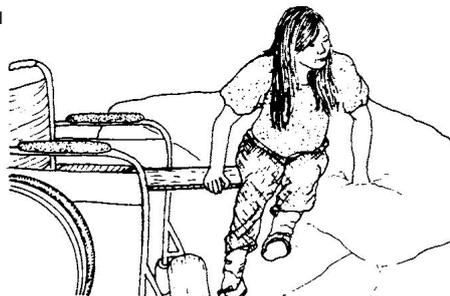


с закругленными концами

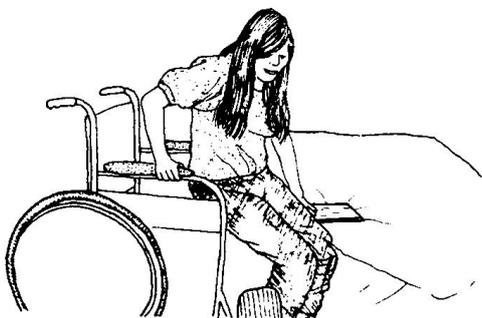
примерно в 65 см



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.

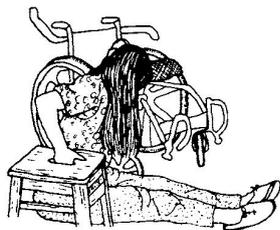


3. Передвиньте сидящего по доске на кровать.



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





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).