

Советы по подбору и правила хождения с тростью

Подбор трости:

Нужно определить какая степень устойчивости необходима человеку, т.к. они есть одно опорные, трёх опорные и четырех опорные. Многие люди носят обувь на разной платформе, поэтому рекомендуется выбирать трость телескопическую с возможностью регулировки по росту. Трости нужно использовать как в летном так и зимой. Поэтому рекомендуется выбирать трости с УПС (устройство против скольжения). Почти во всех моделях УПС можно выдвинуть либо убрать по необходимости. Либо использовать специализированные насадки для зимы.



Чтобы правильно подобрать трость по длине, нужно встать прямо, свободно опустить руки и слегка согнуть их в локте (примерно на 15-20 градусов) - при этом рукоятка трости должна находиться на уровне линии изгиба запястья.

При подборе трости пациент должен быть в привычной обуви; и если он планирует носить обувь на каблуках различной длины, то лучше приобрести трость, регулируемую по высоте. Если трость слишком длинная, усиливается нагрузка на плечевой сустав и тело постоянно находится в перекошенном положении. Если трость слишком короткая, пациент все время сутулится, наклоняется вперед, что усиливает давление на нервы в запястье.

Вес трости может варьироваться в среднем от 100 до 400 граммов, и очень важно, чтобы при подборе трости пациент определил, какой вес для него оптимален. Если трость слишком легкая, это может вызвать ощущение неустойчивости и ненадежности. Если же трость слишком тяжелая, опорная рука будет уставать быстрее.

Если трость планируется использовать ежедневно, то форма рукоятки важна, поскольку в этом случае трость будет постоянно контактировать с ладонью человека, и важно, чтобы этот контакт был максимально комфортным. Из-за неудобной формы рукоятки человек будет изо дня в день испытывать болезненные ощущения в области ладони и запястья. Идеальной считается рукоятка, повторяющая контуры ладони (рукоятка анатомической формы). Рукоятку с большим диаметром держать всегда легче, однако все индивидуально, и при выборе формы рукоятки нужно опираться, прежде всего, на собственные ощущения.

Правила хождения с тростью:

Согласно рекомендациям врачей-травматологов трость нужно носить в руке, противоположной травмированной или ослабленной ноге — лишь в этом случае нагрузка распределяется правильно. То есть, если у вас травмирована левая нога, то трость следует держать в правой руке. Прежде чем выходить с тростью на улицу, необходимо потренироваться ходить с ней дома в чьем-либо присутствии.

Для начала нужно убедиться в том, что трость находится в правильной руке. Затем, опираясь на здоровую ногу, шагнуть вперед тростью и больной ногой одновременно, и

лишь после этого, опираясь на трость, шагнуть здоровой ногой. При ходьбе с тростью следует максимально переносить на нее вес тела, облегчая тем самым нагрузку на травмированную конечность.

Поднимаясь по лестнице, возьмитесь за перила свободной рукой, поместите на вышестоящую ступеньку здоровую ногу, затем поставьте на ступеньку трость, и уже опираясь на трость, шагните вверх больной ногой. При этом нога и трость должны находиться на одной линии. Спускаясь с лестницы, нужно действовать в обратном порядке: сначала поставьте обе ноги вместе и поместите трость на нижестоящую ступеньку, затем шагните травмированной ногой, слегка наклоняясь вперед и держась за поручень свободной рукой. После этого поставьте здоровую ногу на ту же ступеньку. Для того, чтобы не ошибаться при спуске или подъеме, можно запомнить несложную фразу «Вверх - здоровой ногой, вниз - больной».

Для того, чтобы трость служила действительно надежной опорой, она должна быть оснащена наконечником. Наконечники изготавливают из пластика или мягкой резины. Прежде чем, начать пользоваться тростью, нужно убедиться, что наконечник плотно прилегает к шафту и не соскользнет по время ходьбы.

Чтобы трость служила дольше, необходимо держать ее в чистоте и регулярно протирать сначала влажной, а потом сухой тряпочкой. Все пластмассовые детали можно протирать с использованием специальных жидкостей для очистки пластмассы. Нельзя использовать в качестве очистителя растворитель и маслянистые жидкости. Трость следует регулярно проверять на предмет трещин и износа наконечника. Не стоит дожидаться, пока наконечник сотрется полностью — лучше заменить его при первых признаках повреждений или износа.

Техника безопасности:

- Прежде чем выйти на улицу с тростью, проверьте шафт и наконечник на предмет повреждений. Не пользуйтесь неисправной тростью.
- Если трость телескопическая, убедитесь, что фиксирующий замок плотно защелкнут.
- При спуске или подъеме по лестнице всегда держитесь свободной рукой за поручень.
- Во время ходьбы держите трость максимально вертикально.
- Не ставьте трость слишком далеко от себя.
- Используйте трость только по прямому назначению.
- Не вешайте на трость сумки, пакеты и т.д.
- Не оставляйте трость под воздействием прямых солнечных лучей надолго.
- Зимой не выходите на улицу с тростью, не оснащенной устройством против скольжения(УПС).
- Передвигайтесь очень осторожно по кафелю и незакрепленным коврам и половичкам.
- В случае падения постарайтесь откинуть трость в сторону, чтобы не упасть на нее.

[12/MR.H Трость для опоры при ходьбе](#)

Высококачественная, легкая опорная трость MIKIRAD 12/MR.H с мягкой изогнутой рукояткой в гигроскопичном и гипоаллергенном ППУ, изготовленная в Польше по европейским стандартам

[12/MR.L Трость для опоры при ходьбе](#)

Высококачественная опорная трость MIKIRAD 12/MR.L с изогнутой рукояткой "лебедь" которая за счет своей "особой" формы компенсирует ударную нагрузку при ходьбе, снабжена ремешком для фиксации на запястье. Изготовлена в Польше по европейским стандартам.

[14/MR Трость складная для опоры при ходьбе](#)

Складная опорная трость раскладывается автоматически под действием собственного веса - "взмахом" руки, с эргономичной рукояткой под любую руку, убираемая в сумку-чехол.

[16/MR.L Трость четырёхопорная](#)

Конструкция опорных ножек сконструирована чтобы не мешать людям при движении. Трость имеет регулировку высоты для опоры под руку. Средство реабилитации снабжено светоотражающими элементами.

[15/MR.L Трость трёхопорная](#)

Конструкция опорных ножек сконструирована чтобы не мешать людям при движении. Трость имеет регулировку высоты для опоры под руку. Средство реабилитации снабжено светоотражающими элементами.

[FS 929L Трость алюминиевая с УПС](#)

Тростью можно пользоваться для перемещения в домашних условиях или на улице.

[11/MR/L Трость с анатомической рукояткой для опоры при ходьбе](#)

Высококачественная опорная трость MIKIRAD 11/MR.L с анатомической рукояткой, изготовленная в Польше по европейским стандартам. Регулируется по высоте.

[12/MR Трость для опоры при ходьбе](#)

Высококачественная и легкая опорная трость MIKIRAD 12/MR с универсальной рукояткой, изготовленная в Польше по европейским стандартам. Регулируется по высоте.

[16/MR.KL04 Костыль четырёхопорный](#)

Конструкция опорных ножек сконструирована чтобы не мешать людям при движении. Костыль имеет регулировку высоты для опоры под руку. Средство реабилитации снабжено светоотражающими элементами.

[15/MR.Кр Костыль трёхопорный](#)

Костыль имеет две регулировки. Одна регулирует высоту для опоры под руку, вторая регулирует высоту подмышечного упора. Конструкция опорных ножек сконструирована чтобы не мешать людям при движении. Средство реабилитации снабжено светоотражающими элементами.

[13/MR.P Насадка](#)

Универсальная насадка повышенной устойчивости, с возможностью проворота на месте на 360°, не отрывая трость от поверхности.

[13/MR.Z Насадка](#)

Шипы на резьбе вкручены в пластмассовое кольцо, которое запаяно в резиновом основании. Это позволяет быть одновременно прочным и эластичным изделием! Шипы не позволяют скапливаться снегу!

[FS 913 L Ходунки складные "Armed"](#)

Ходунки FS913L изготовлены из алюминия, имеют накладные ручки из резины и пластика. Ходунки могут складываться и очень удобны для хранения. Ножки снабжены резиновыми наконечниками против скольжения. Мягкие накладки на поручни

[FS 912 L Ходунки складные на колесиках "Armed"](#)

Легкие ходунки из алюминиевого сплава с колесами могут быть использованы в качестве переставной опоры для самостоятельного перемещения людей, с разнообразными нарушениями в опорно-двигательном аппарате. Кроме того это отличный вариант для пеших прогулок людям, перенесшим инфаркт, инсульт либо оперативное вмешательство, особенно в период их реабилитации.