کتابخانه‌ی دکتر مکس · جلد ۹۳

عصا، واکر و ویلچر

انتخاب و استفاده‌ی درست از وسیله‌ی کمکی راه رفتن بعد از ۵۰: کدوم دست، چه ارتفاعی، پله و ماشین، کی کنارش بذاریم، و تمرین‌هایی که به استقلال برمی‌گردونن، با ۷۹ تمرین تصویری



دکتر مکس زینلی · فیزیوتراپیست

MAXACADEMY

با دکتر مکس همراه باش

ویدیوی تمرین‌ها، تحقیقات تازه و پاسخ سؤال‌هات رو در کانال‌های دکتر مکس دنبال کن. برای باز شدن هر کانال، روی آدرسش بزن:

کانال	آدرس
اینستاگرام	instagram.com/dr.max.zeinali
کانال پخش اینستاگرام	عضویت در کانال
یوتیوب	youtube.com/@dr.max.zeinali
تلگرام	t.me/drmaxzeinalibook
کانال واتساپ	عضویت در کانال
وبسایت و تست‌های آنلاین	drmaxacademy.com

پیش از شروع بخوان

این کتاب آموزشیه و جایگزین **پزشک** و **فیزیوتراپیست** تو نیست. انتخاب و اندازه‌ی وسیله‌ی کمکی بهتره با فیزیوتراپیست باشه. بعد از **جراحی**، کنار گذاشتن یا عوض کردن وسیله فقط با اجازه‌ی **جراح** یا فیزیوتراپیست. **به پزشک یا فیزیوتراپیست: دو بار** یا بیشتر زمین خوردن در یک سال؛ **سرگیجه** موقع بلند شدن؛ درد **شونه** یا **مچ دست** از وسیله؛ راه رفتن **بدتر** شده. **فوراً ۱۱۵: زمین خوردن** با درد شدید و نتونستن وزن گذاشتن؛ **ضربه به سر** با گیجی یا استفراغ، به‌خصوص با **رقیق‌کننده‌ی خون**؛ علائم **سکته‌ی مغزی**. اگه **غم شدید، بی‌امیدی** یا **فکر آسیب به خودت** داری، همین امروز با **صدای مشاور بهزیستی ۱۴۸۰** یا پزشک تماس بگیر؛ در خطر فوری، **۱۱۵**.

© دکتر مکس زینلی · MAXACADEMY · همه‌ی حقوق محفوظ است. هرگونه کپی، انتشار یا فروش این کتاب بدون اجازه‌ی کتبی ممنوعه.

تصاویر افراد این کتاب با کمک هوش مصنوعی ساخته شده و از نظر درستی حرکت، توسط فیزیوتراپیست بازبینی شده‌اند.

فهرست

بخش ۱: وسیله‌ی کمکی ۹

۱. کی وسیله‌ی کمکی لازمه؟ ۱۰

۲. انواع ۱۰

۳. انتخاب درست ۱۱

۴. اندازه‌ی درست ۱۲

۵. علائم خطر ۱۳

۶. باورهای غلط ۱۴

بخش ۲: شواهد ۱۶

۷. مرور علمی وسایل کمکی ۱۷

۸. رهنمود جهانی پیشگیری از زمین خوردن (۲۰۲۲) ۱۷

۹. عصا و بار مفصل ۱۸

۱۰. کی وسیله رو کنار بذارم؟ ۱۹

بخش ۳: تمرین ۲۱

۱۱. قدرت پا ۲۲

۱۲. تعادل ۲۲

۱۳. راه رفتن با عصا ۲۳

۱۴. راه رفتن با واکر ۲۴
۱۵. پله ۲۵
۱۶. جابه‌جایی‌ها ۲۶
۱۷. قانون علائم و زمان اثر ۲۷

بخش ۴: زندگی روزمره ۲۹

۱۸. خونه و بلند شدن از زمین ۳۰
۱۹. بیرون ۳۱
۲۰. ماشین و اتوبوس ۳۲
۲۱. حموم و توالت ۳۳
۲۲. ویلچر ۳۴
۲۳. نگهداری وسیله ۳۵

بخش ۵: برنامه‌ی ۱۲ هفته‌ای ۳۷

۲۴. چطور تمرین کنم: مقدار، شدت و پیشرفت ۳۸
۲۵. فاز ۱: یاد گرفتن وسیله (هفته‌ی ۱ تا ۲) ۴۰
۲۶. فاز ۲: قدرت (هفته‌ی ۳ تا ۷) ۴۱
۲۷. فاز ۳: تعادل (هفته‌ی ۸ تا ۱۲) ۴۲
۲۸. فاز ۴: همیشگی (ماه ۴ به بعد) ۴۳
۲۹. برنامه‌ی ۱۰ دقیقه‌ای ۴۴

۳۰. برنامه‌ی نگهداری مادام‌العمر و برنامه‌ی پیاده‌روی ۴۵

۳۱. روزهای بد ۴۸

بخش ۶: کتابخونه‌ی تمرین‌ها ۵۰

بخش ۷: خانواده، زندگی و داستان‌ها ۱۳۰

۳۲. خانواده ۱۳۱

۳۳. کار و بیرون رفتن ۱۳۱

۳۴. خونه ۱۳۲

۳۵. داستان حاج‌خانم صفوی: عصای کوتاه ۱۳۳

۳۶. داستان آقای رستمی: از واکر به عصا ۱۳۴

۳۷. داستان نسرین خانم: رولیتور و بازار ۱۳۵

بخش ۸: پرسش‌ها، جدول‌ها و واژه‌نامه ۱۳۷

۳۸. ۵۰ سؤال رایج ۱۳۸

۳۹. جدول‌های پیگیری ۱۴۵

۴۰. واژه‌نامه ۱۵۰

منابع علمی ۱۵۱

پیش‌گفتار

«عصا دستم بگیرم، یعنی پیر شدم.» «عصا رو کدوم دستم بگیرم؟» «واکر خریدم، ولی باهاش قوز می‌کنم.»

وسیله‌ی کمکی راه رفتن اگه **درست انتخاب** و **درست استفاده** بشه، **درد** رو کم می‌کنه، **تعادل** رو بیشتر می‌کنه و کمک می‌کنه **بیرون رفتن** و **مستقل بودن** ادامه پیدا کنه. اگه **اشتباه** باشه (ارتفاع غلط، دست غلط، وسیله‌ی نامناسب)، خودش می‌تونه باعث **زمین خوردن** بشه.

یک مرور علمی (Bateni و ۲۰۰۵ ،Maki) نشون داد عصا و واکر **تعادل** رو بهتر می‌کنن و بار روی پای دردناک رو کم می‌کنن، ولی **انرژی بیشتری** می‌گیرن و بدون **آموزش** و **اندازه‌ی درست** ممکنه خطر داشته باشن. رهنمود **جهانی پیشگیری از زمین خوردن** (۲۰۲۲) هم بررسی وسیله‌ی کمکی رو بخشی از ارزیابی زمین خوردن می‌دونه.

- **بخش ۱** کی وسیله‌ی کمکی، انواع، انتخاب درست، اندازه، علائم خطر، باورهای غلط.
- **بخش ۲** شواهد: مرور Bateni، رهنمود جهانی زمین خوردن، عصا و بار لگن و زانو، کنار گذاشتن وسیله.
- **بخش ۳** تمرین: قدرت پا، تعادل، راه رفتن با عصا، با واکر، پله، جابه‌جایی، قانون علائم.

- **بخش ۴** زندگی روزمره: خونه، بیرون، ماشین و اتوبوس، حموم و توالت، ویلچر، نگهداری وسیله.
- **بخش ۵** برنامه‌ی ۱۲ هفته‌ای.
- **بخش ۶** کتابخونه‌ی تصویری تمرین‌ها.
- **بخش ۷** خانواده، کار، خونه، و داستان‌ها.
- **بخش ۸** جواب سؤال‌های رایج، جدول‌ها و واژه‌نامه.

دکتر مکس زینلی

فیزیوتراپیست

بخش ۱

وسیله‌ی کمکی

کی وسیله‌ی کمکی لازمه، انواع، انتخاب درست، اندازه‌ی درست، علائم خطر، و باورهای غلط.

کی وسیله‌ی کمکی لازمه؟

☐	
	درد زانو یا لگن که راه رفتن رو **لنگ** کرده
	تعادل کم؛ دست به دیوار و مبل می‌گیری
	زمین خوردن در یک سال اخیر یا **ترس** از زمین خوردن
	بعد از **جراحی** یا **شکستگی**
	خستگی زودرس در راه رفتن
	بعد از **سکته** یا در **پارکینسون** و **نوروپاتی**

نکته‌ی دکتر مکس

انتخاب وسیله بهتره با **فیزیوتراپیست** باشه؛ وسیله‌ی **اشتباه** خودش خطر داره.

وسیله‌ی درست، استقلال بیشتر.

انواع

وسیله	برای کی	
عصای ساده	درد **یک طرف**، تعادل کمی کم	سبک‌ترین
عصای چهارپایه	تعادل کمتر، مثلاً بعد از **سکته**	پایدارتر، کندتر
واکر ثابت	بعد از **جراحی**، تعادل خیلی کم	باید **بلندش** کنی
واکر دوچرخ (جلو چرخ)	جراحی، ضعف	راه رفتن **طبیعی‌تر**
واکر چهارچرخ (رولیتور) با ترمز و صندلی	**خستگی**، مسافت طولانی	به **ترمز** و تعادل کافی نیاز داره
ویلچر	مسافت‌های **طولانی** یا وقتی راه رفتن ممکن نیست	

هر وسیله برای یک مشکل.