

Utilizarea cârjelor cu sprijin subraț

1. Verificați integritatea cârjelor achiziționate

2 Se ajustează cârjele la o înălțime confortabilă și corectă. Stai drept și puneți palmele pe mânerul pentru mână. Atunci când cârjele sunt reglate corect, în partea de sus a cârje ar trebui să fie o distanță de 4 – 5cm până la subraț. Mânerul pentru mână trebuie să fie aproximativ în partea de sus a șoldului, sau altfel, dacă brațul este întins pe lângă cârjă încheietura palmei trebuie să fie în dreptul mânerului.

În cazul în care cârjele sunt ajustate în mod corespunzător, brațele trebuie să fie ușor îndoite în timp ce stai drept.

Când ajustați cârjele, utilizați pantofii pe care îi veți utiliza în timpul deplasării. Acesta ar trebui să aibă tocuri joase și sprijin bun.



3 Țineți corect cârjele. Partea superioară a cârjelor nu trebuie să atingă zona subrațului. În timpul mersului cea mai mare parte a greutății trebuie să fie preluată de către brațe,



4 Utilizați cârje pentru a vă ajuta să mergeți. Aplecat ușor înainte și plasați atât cârjele cu 20 – 25 cm în fața piciorului. Plasați greutatea corpului pe mânerul cârjelor și faceți un pas în față cu piciorul sănătos până în dreptul cârjelor. Se repetă operația, efectuați pas cu pas pentru a vă putea deplasa.

Țineți piciorul rănit ușor înclinat în spatele corpului, deasupra pardoselii. În timpul mersului țineți privirea înainte așa cum se procedează în timpul unei deplasări normale, fără cârje, evitați să stați tot timpul cu privirea în jos.

Cu cât vei exersa mai mult cu atât deplasarea va deveni mai simplă.



5 Utilizați cârje pentru a vă ajuta să vă așezați. Localizați un scaun robust, care nu va aluneca înapoi atunci când stai jos. Prindeți ambele cârje în mâna de pe partea piciorului afectat, sprijiniți-vă pe ele ușor și plasați piciorul vătămate în față. Utilizați cealaltă mână pentru a te sprijini de suportul de susținere braț al scaunului și așezați-vă. Sprijiniți cârjele de perete, de un obiect de mobilier sau pe pardoseală.

Când doriți să vă ridicați în picioare, luați ambele cârje în mâna de pe partea piciorului vătămat, sprijiniți-vă de ele și de laterala scaunului, ridicați-vă pe piciorul sănătos. Luați cârjele în ambele mâini și începeți deplasarea.



6 Urcarea scârilor. Pa urcatul scârilor pe treapta superioară se pune întotdeauna piciorul sănătos. Cârjele se țin în mâna de pe partea piciorului cu probleme. Dacă scara are balustradă ne putem folosi de ea. Piciorul bolnav se ține în spate, sprijin în cârje și balustradă și se pășeste pe treapta superioară cu piciorul sănătos. Pentru început, până căpătați ceva practică este bine să vă ajute cineva să vă mențineți echilibrul atunci când pășiți

Dacă scara nu are balustradă, plasați fiecare cârjă la subraț, sprijinindu-vă cu ambele mâini pe mânerurile cârjelor pășiți cu piciorul sănătos pe treapta superioară



7 Coborârea scârilor Scările se coboară cu piciorul accidentat în față. Cârjele se țin într-o mână pe partea piciorului accidentat, cealaltă mână se plasează pe balustrada scării. Ținându-vă echilibru pășiți cu piciorul sănătos pe treapta inferioară.



În cazul în care scara nu are balustradă, coborâți cu cele două cârje ținute normal, puneți ambele cârje și piciorul accidentat pe treapta inferioară, sprijiniți-vă în mâni, mențineți echilibrul și pașiți cu piciorul sănătos pe treapta inferioară.

Pentru început, până căpătați ceva experiență și îndemânare este bine să vă ajute cineva ca să vă puteți păstra echilibrul.

