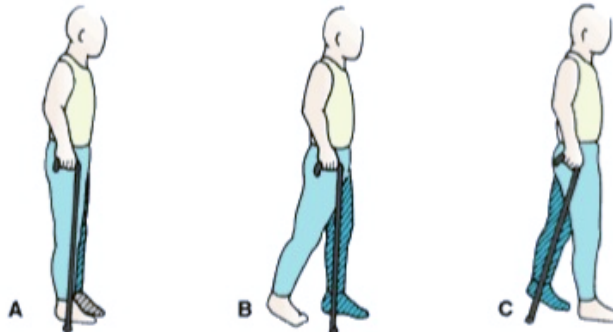


Utilizarea corecta a unui baston ortopedic

1. Deplasarea pe o suprafață plană

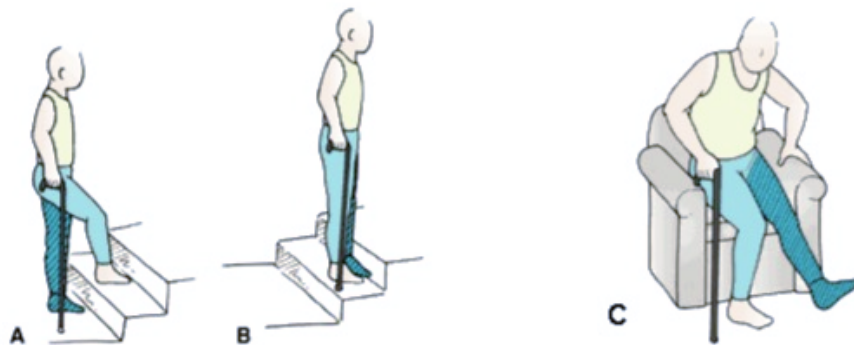


A . Poziția de pornire, **bastonul se ține cu mâna opusă piciorului cu probleme**, dacă de exemplu aveți o problemă la piciorul stâng bastonul se va ține obligatoriu cu mâna dreaptă.

B . Pasul înainte se va efectua cu piciorul cu probleme simultan cu deplasarea bastonului. În momentul efectuării pasului întreaga greutate a corpului va fi suportată de piciorul sănătos.

C . Următorul pas se efectuează cu piciorul sănătos, greutatea corpului se va distribui către baston și către piciorul cu probleme. În acest mod piciorul cu probleme va suporta doar o parte din greutatea corpului.

2. Urcarea scărilor, așezarea pe scaun



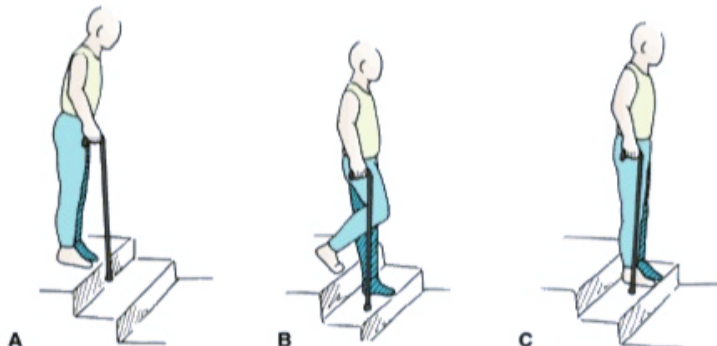
A . Pășiți cu piciorul sănătos pe treapta următoare, greutatea corpului se va repartiza pe baston și pe piciorul cu probleme

B . Vă sprijiniți pe piciorul sănătos, ridicați pe aceeași treaptă piciorul cu probleme și bastonul. Continuați în același mod până ce urcați tot tronsonul de scări.

C . Ridicarea de pe fotoliu, scaun etc. se realizează folosind piciorul sănătos cu sprijin în

baston, piciorul cu probleme se ține ușor ridicat deasupra pardoselii.

3. Coborârea scărilor



A. Puneți bastonul pe treapta de coborât

B. Vă sprijiniți pe piciorul sănătos și coborâți lângă baston piciorul cu probleme

C. Vă sprijiniți în baston și pe piciorul cu probleme și aduceți piciorul sănătos pe aceeași treaptă. Continuați în același mod până coborâți tot tronsonul de trepte

4. Utilizarea ca punct de sprijin

Dacă utilizați bastonul ca punct de sprijin suplimentar pentru îmbunătățirea echilibrului va recomandăm să îl țineți cu mâna ne-dominantă. Mâna dominantă este cea cu care executăm acțiunile curente, la majoritatea oamenilor aceasta este mana dreaptă. Deci dacă sunteți dreptaci utilizați bastonul cu mâna stânga, mâna dominantă rămâne liberă pentru diverse acțiuni.