

كيفية استخدام المشاية (How to Use a Walker)



تهيئة المشاية (Fitting a Walker)

1. ارتد الحذاء الذي ستلبسه عند استخدامك المشاية.
2. قف مستقيماً.
3. ضع المشاية أمامك، وحوالك بشكل جزئي.
4. ضع يديك الاثنين على مقابض المشاية.

ينبغي أن يكون مرافقك مثبتين قليلاً وأن يكون المقبض عند مستوى الرسغ عندما يكون ذراعك متداياً جانبك. قم بضبط ارتفاع المشاية إذا لم تكون المقابض عند مستوى الرسغ.

ترتيب تحمل الوزن الخاص بك هو كالتالي: (Your weight bearing order is:)

عدم تحمل أي من وزن الجسم على ساقك المصابة. أبق ساقك المصابة بعيدة عن الأرض في جميع الأوقات.	عدم تحمل الوزن	
أن تكون قادرًا على لمس الأرض بإصبع قدمك، لحفظ التوازن فقط. لا تحمل أي وزن على ساقك المصابة. تخيل وجود بيضة تحت قدمك لا تريد تهشيمها.	تحمیل الحد الأدنى من الوزن	
أن تكون قادرًا على تحمل ما يصل إلى نصف وزنك على ساقك المصابة.	تحمیل الوزن الجزئي	
أن تتمكن من تحمل معظم وزنك أو وزنك كله على ساقك المصابة، حسبما تسمح به حالة الألم أو قدرتك على التحمل.	تحمیل الوزن حسب الاحتمال	
أن تكون قادرًا على تحمل كامل وزنك على ساقك المصابة.	تحمیل الوزن الكامل	

استخدم الطريقة التي وضحت لك مع الإرشادات الموجودة في الصفحة التالية.



المشي (Walking)

1. ضع المشاية بحيث تكون واقفة أمامك وحولك قليلاً.
2. حرك المشاية بمقدار خطوة واحدة أمامك. ضع جميع الأرجل الأربع لل المشاية على الأرض.
3. حرك الساق المصابة للأمام ثم اضغط للأسفل على المشاية مستخدماً ذراعيك.
4. حرك ساقك السليمة للأمام، بالتوالي مع الساق المصابة/المتألمة أو أمامها قليلاً.
5. حافظ على وجود 15 إلى 20 سم (6 إلى 8 بوصات) على الأقل بينك وبين مقدمة المشاية.
6. كرر هذه الخطوات للاستمرار في المشي — وهي تحريك المشاية، ثم الساق المصابة، ثم الساق السليمة.



الجلوس/الوقوف (Sitting/Standing)

1. قف وظهرك للكرسي والمشاية قريبة منك.
2. ضع الجزء الخلفي لسافك السليمة في مقابل الكرسي.
3. أزلق ساقك المصابة إلى الأمام قليلاً.
4. ضع يديك الاثنين على مساند الذراعين بالكرسي أو مقعده.
5. أنزل نفسك برفق على الكرسي.
6. تحرك للخلف في الكرسي إذا احتجت إلى ذلك.
7. اعكس الإجراء للوقوف.

ملاحظة: لا تجلس على كرسي غير ثابت أو منخفض جداً.

التعامل مع درجة حافة الرصيف بالمشاية (Curb Step with a Walker)

1. امش إلى أقرب ما يمكن من درجة حافة الرصيف.
2. عندما تكون مستعداً من حيث اتزان جسدك، ارفع المشاية إلى الأعلى فوق الدرجة.
3. اصعد على حافة الرصيف من خلال رفع ساقك السليمة لأعلى أولاً.
4. ارفع ساقك المصابة لأعلى.
5. للهبوط، أنزل المشاية إلى المستوى التالي. ضع ساقك المصابة للأمام أو أنزلها أولاً، ثم قم بالهبوط باستخدام ساقك السليمة.

ملاحظة: لا تستخدم مشايتاك لصعود أو هبوط أكثر من درجة واحدة.

نصائح للسلامة (Safety Tips)

- ارتد دائمًا الأحذية الداعمة بدلاً من الخفاف.
- افحص الأطراف المطاطية للمشایة للتأكد من أنها ليست مهترئة. استبدلها إذا احتاج الأمر لذلك.
- لا تضع المشایة أمامك على مسافة أبعد من اللازم عند المشي. ومن القواعد الجيدة ألا تضع المشایة على مسافة أكبر من مقدار خطوة واحدة أمامك.
- لا تخطو كثيراً داخل المشایة عند المشي. فقد يتسبب هذا في فقد توازنك.
- لا تستند على المشایة أو تجذبها عندما تقوم بالوقوف أو الجلوس. فقد يؤدي هذا إلى انقلاب المشایة.
- انتبه للأسطح المبللة. قم بالمشي بخطوات صغيرة إذا اضطررت للمشي على سطح مبلل أو زلق.
- أزل البسط والسجاجيد والأسلاك الكهربائية والكابلات غير المثبتة. فقد تتسبب في تعثرك أو انزلاقك.
- لا تستخدم مشایتك على السلام.

سيخبرك طبيبك أو أخصائي العلاج الطبيعي الخاص بك متى يمكنك التوقف عن استخدام المشایة.

للحصول على معلومات صحية عامة ونصائح من طاقم التمريض على مدار 24 ساعة في جميع أيام الأسبوع، اتصل بخدمة **Health Link** على الرقم 811.

تمخر مراجعة: 21 أكتوبر 2020

المصدر: قطاع الرعاية الصحية(العلاج الطبيعي)، مؤسسة خدمات البرتا الصحية

لا تُعتبر هذه المادة بديلاً عن استشارة أخصائي صحي مؤهل. هذه المواد مخصصة لغرض المعلومات العامة فقط وهي مقدمة على أساس وضعها ومكانها الراهنين بالرغم من بذل جهود معقولة للتأكد من دقة المعلومات، فإن Alberta Health Services لا تقم أي تعهد أو ضمان، صريح أو ضمني أو قانوني، فيما يتعلق بدقة هذه المعلومات أو موثوقيتها أو تمامها أو قابليتها للتطبيق أو ملاءمتها لغرض معين. تعلن Alberta Health Services صراحةً إخلاء طرفها من أية مسؤولية مرتبطة باستخدام هذه المواد، وعن أية مطالبات أو دعوى قضائية أو مطالبات أو قضايا تنشأ عن هذا الاستخدام.