

كيفية اختيار واستخدام المشية ذات الـ 4 عجلات

How to Choose and Use a 4 Wheeled Walker

تساعدك المشية ذات الـ 4 عجلات في المشي عندما يكون باستطاعتك الوقوف على كاتا الساقين. إذا وجهك مقدم الرعاية الصحية الخاص بك إلى عدم التحميل على ساقك أو إلى التحميل الجزئي أو التحميل الخفيف للغاية، فلا يمكنك أن تستخدم هذه المشية. وإذا كنت من هؤلاء الأشخاص، فاستخدم ما أخبرك به مقدم الرعاية الصحية الخاص بك.



يجب عليك أن تكون قادرًا على تعلم استخدام مكابح اليد ويجب أن تكون يدك قوية بما يكفي للضغط بقوة على المكابح.

عادةً ما تكون المشية ذات الـ 4 عجلات مزودة بمقعد وحقيبة أو سلة ومكابح تشغله باستخدام اليد (انظر الرسم التوضيحي رقم 1). ويتم طيها أيضًا في حالة التخزين أو السفر.

اختيار المشية ذات الـ 4 عجلات

Choosing a 4 Wheeled Walker

تحدث مع أحد مقدمي الرعاية الصحية بشأن نوع المشية الأنسب لك.

انتبه للأمور التالية:

- أن يستطيع إطار المشية والمقعد تحمل وزنك بشكل آمن
- طريقة اضبط ارتفاع المقابض ومقعد متسع بما يكفي للشعور بالراحة
- القدرة على الجلوس مع ملامسة قدمك للأرض
- المشية التي سيمكنها المرور عبر المداخل في منزلك

إذا كنت تستخدم خزان الأكسجين المحمول، فتحقق من التالي:

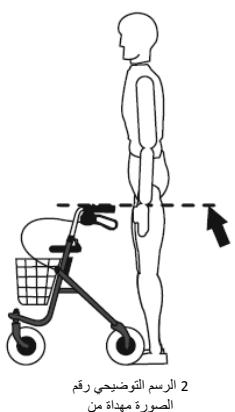
- إمكان وضع الخزان في السلة في المشية ذات الـ 4 عجلات (السلال المصنوعة من السلك هي الأنسب لأنها أقوى)
- إمكان وضع خزان الأكسجين في السلة وإخراجه منها بنفسك

تحقق مما إذا كان هناك نظام مكابح داخلي أم خارجي. فالمكابح الداخلية يمكن أن تضييف وزنًا على المشية، ولكن احتمال قطع أحد الكابلات عندما تنقل المشية أقل. يوصى بالمكابح الداخلية إذا كنت تسفر بالطائرة أو الحافلة.

كيفية جعل ارتفاع المشية الخاصة بك ملائماً لك

(How to Make Your Walker the Right Height for You)

- ارتد الحذاء الذي ستكون مرتدًا إياه عندما تستخدم المشية الخاصة بك.
- ضع المشية الخاصة بك أمامك وقف بالقرب منها.



- قف مستقيماً وأرخ كتفيك.
- أنزل ذراعيك على جانبي جسمك وتحقق من أن مقابض اليد في مستوى معصمك (انظر الرسم التوضيحي رقم 2).

اضبط ارتفاع المشية كما يلزم.

Diagram 2 - Courtesy of
redcross.ca

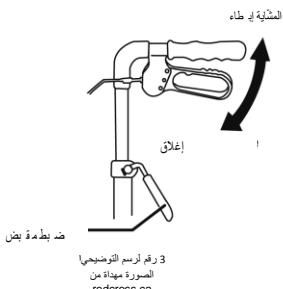


MyHealth.Alberta.ca

5. يمكنك أن تضبط ارتفاع المشية الخاصة بك عن طريق:
- فك المقابض على الجانب الخارجي من مقابض اليد لتزيد الارتفاع أو تقلله. أحكم ربط المقابض بمجرد أن تجد الارتفاع الصحيح أو
 - إذا كانت المشية الخاصة بك مزودة بمسامير تحت المقابض، فقم بإزالتها ثم حرك مقابض اليد إلى الارتفاع الصحيح. ضع المسامير في مكانها ثانية واربط المقابض بالمسامير.
6. عندما تضع كلتا اليدين على مقابض اليد، ينبغي أن يكون مرفقاك متقوسين قليلاً.

المشي (Walking)

1. قف معتدلاً، مع وضع قدميك بين عجلات المشية الخلفية وبحيث تكون المشية محيطة بك قليلاً.



2. ضع كلتا اليدين على المقابض
3. استعد توازنك.

4. اضغط بحرص على مقابض المكابح لتحرير المكابح.

5. امش بالقرب من المشية الخاصة بك.

6. لإبقاء حركة المشية الخاصة بك على أحد المنحنيات، اضغط على المكابح أو اجذبها
(انظر الرسم التوضيحي رقم 3).

7. تحدث إلى أحد مقدمي الرعاية الصحية إذا كانت المشية الخاصة بك تميل إلى الإسراع أمامك عندما تكون الأرض في مستوى أفقي.

اجعل ظهرك مستقيماً قدر الإمكان عند المشي. وانظر إلى الأمام وليس إلى قدميك.

الانعطاف (Turning)

1. أمسك مقابض اليد.

2. حرك المشية الخاصة بك ببطء وأنت تخطو وتنعطف بزاوية انعطاف كبيرة.

3. أبق قدميك بين العجلات واتخذ خطوات صغيرة عندما تنعطف حتى لا تقوم بلي ساقك.

لجلوس على كرسي أو فراش (Sitting on a chair or bed)



1. اقترب من الكرسي. امش إلى الخلف باستخدام المشية الخاصة بك حتى يمكنك أن تشعر بالكرسي يلمس الجهة الخلفية من ساقيك.

2. قم بغلق المكابح.

3. مد ذراعيك إلى الخلف ووضع كلتا اليدين على مساند الذراعين أو قاعدة الكرسي.

4. أنزل جسمك برفق على الكرسي (انظر الرسم التوضيحي رقم 4).

5. حرك نفسك إلى الخلف في الكرسي كما يلزم.

1. للنهوض من على الكرسي، ضع المثبتة الخاصة بك أمامك.
2. تأكّد من أن المكابح مغلقة.
3. حرك جسمك لقترب من حافة الكرسي.
4. اضغط على مساند الذراعين أو قاعدة الكرسي إلى الأسفل وانحن إلى الأمام قليلاً. ادفع جسمك إلى أعلى.
5. ضع يديك على مقابض اليد.
6. استعد توازنك قبل أن تتحرك.

ملاحظة: تأكّد من أن الكرسي مستقر وليس منخفضاً أكثر من اللازم.

الجلوس على مقعد المشاية ذات الـ 4 عجلات (Sitting on the Seat of a 4 Wheeled Walker)

1. إذا كان في استطاعتك، فضع المشاية الخاصة بك في مقابل شيء ثابت مثل جدار ما.
2. قم بغلق المكابح.
3. قم بالدوران بحيث تكون المثبتة الخاصة بك خلفك.
4. مد ذراعيك إلى الخلف لتصل إلى مقابض اليد.
5. اجلس ببطء.

القيام من المقعد (Standing Up from the Seat)

1. تحقق من أن المكابح مغلقة.
 2. اضغط على مقابض اليد إلى الأسفل وانحن للأمام قليلاً. ادفع جسمك إلى أعلى.
 3. استعد توازنك.
- قم بالدوران ببطء بحيث تكون مواجهًا للمشاية الخاصة بك. استخدم مقابض اليد ل تستند عليها.

نصائح السلامة Safety Tips

- تحقق من المكابح والمقابض والبراغي بانتظام.
- لا تحرك المشاية الخاصة بك عندما تكون جالسًا عليها.
- لا تحرر مكابح المشاية الخاصة بك عندما تكون جالسًا عليها.
- لا تستند على المشاية الخاصة بك أو تجذبها عند النهوض أو الجلوس. فهذا قد يتسبّب في انقلاب المشاية.
- ارتدي دائمًا حذاءً داعمًا مضادًا للانزلاق. تجنب ارتداء الأحذية المفتوحة ذات الكعب العالي أو القباقيب أو الخفافين.

- قم بإزالة البُسط والسجاجيد والأسلاك الكهربية والكابلات غير الثابتة لمنع التعرّض.
- انتبه للأسطح المبتلة أو غير المستوية. امش بخطوات صغيرة إذا كان يجب عليك المشي فوق أسطح مبتلة أو جلدية أو غير مستوية. انتبه بشكل خاص للأرصفة المنحدرة أو المنحدرات.
- لا تستخدم المشاية ذات الـ 4 عجلات على الدرج أو السلالم المتحركة.

للحصول على معلومات صحية عامة ونصائح من طاقم التمريض على مدار 24 ساعة في جميع أيام الأسبوع، اتصل بخدمة

Health Link على الرقم 811. خـ

مراجعة: 12 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 تقدم 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. تُعلن Alberta Health Services صراحةً إخالء طرفها من أي مسؤولية مرتبطة باستخدام هذه المواد، وعن أي مطالبات أو دعوى قضائية أو مطالبات أو قضايا تنشأ عن هذا الاستخدام.