

كيفية استخدام العصا (How to Use a Cane)

تُستخدم العصا لحفظ التوازن أو عندما يمكنك تحمل معظم وزنك أو وزنك كله على ساقك الضعيفة (المتألمة).

كيف تهيئ نفسك لاستخدام العصا (How to Fit Yourself for a Cane)

1. ارتدي الحذاء الذي ستلبسه عند استخدامك العصا.
2. قف مستقيماً وأرخ كتفيك.
3. ضع العصا في اليد المقابلة للساق الضعيفة.
4. ضع العصا على مسافة 10 سم (4 بوصات) تقريباً إلى جانب ساقك القوية. وزع وزنك بالتساوي بين قدميك والعصا.
5. ينبغي أن تكون اليد التي تمسك بالعصا مرتبطة بحيث يكون المرفق مثنياً قليلاً. ينبغي أن يكون المقبض عند مستوى الرسغ عندما يكون ذراعك متديلاً جانبيك.

إذا كنت تستخدم عصاً قابلة للضبط، فقم بفك حلقة القفل (إذا كان هناك واحدة). ثم اضغط على الزر، مزلاً الأنابيب الداخلي أو الخارج للوصول إلى الوضع الأمثل لك. تأكد من أن زر الضغط قد دخل بالكامل في الثقب وقم بإحكام حلقة القفل (إذا كان هناك واحدة) بعد الضبط.

ملاحظة: يجب قطع العصا الخشبي بمنشار للحصول على الطول المناسب. تأكد من إعادة تثبيت الطرف المطاطي بإحكام في أسفل العصا الخشبية.

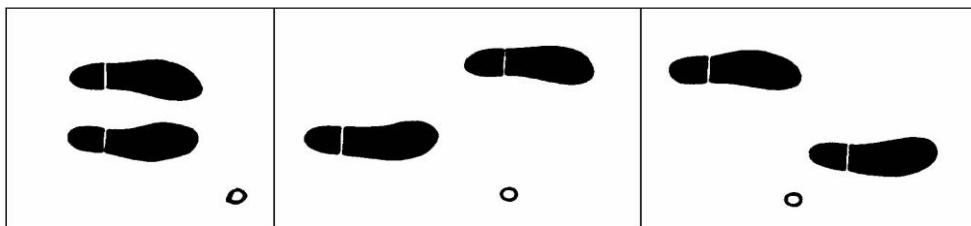
المشي (Walking)

1. قف بحيث تكون العصا على مسافة 10 سم (4 بوصات) تقريباً إلى جانب ساقك القوية.
2. انقل حمل وزنك إلى ساقك القوية وحرك العصا 10 سم (4 بوصات) أمامك.
3. حرك ساقك الضعيفة للأمام بحيث تتواءز مع العصا.
4. انقل حمل وزنك إلى ساقك الضعيفة والعصا. الآن حرك ساقك القوية للأمام، أمام العصا.
5. حرك عصاك للأمام، ثم قم بعد ذلك بتحريك قدمك الضعيفة للأمام حتى تكون في وضع متوازي مع عصاك.

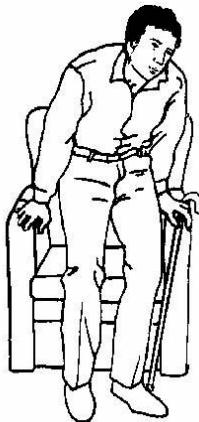
كرر هذه الخطوات. تذكر أن تستخدم وضعية جيدة—أي أن يكون الظهر المستقيم وعضلات البطن المشدودة.



حرك العصا للأمام—ثم حرك ساقك الضعيفة للأمام—ثم حرك ساقك القوية للأمام.

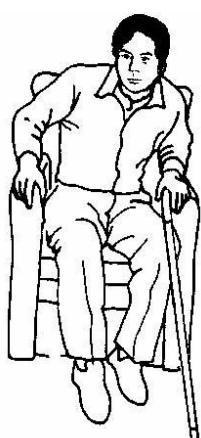


الجلوس (Sitting)



1. للجلوس، قف بحيث يكون الجزء الخلفي لساقيك يلامس الكرسي فقط.
2. أزلق ساقك الضعيفة إلى الأمام
3. حرك العصا بعيداً عن جانبك؛ وأسندها على الكرسي ثم مد يديك الالنتين للوراء للإمساك بمساند الذراعين بالكرسي أو مقعده.
4. أنزل نفسك برفق على الكرسي.
5. حرك نفسك للخلف في الكرسي حسب الحاجة.

الوقوف (Standing)



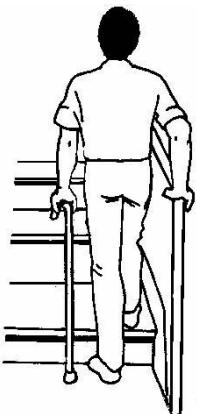
1. للخروج من الكرسي، قم بوضع عصاك عند نهاية مساند الذراعين أو في يدك.
 2. حرك نفسك أقرب إلى طرف الكرسي.
 3. ضع قدم ساقك المصابة إلى الأمام قليلاً.
 4. اضغط للأسفل على مساند الذراعين بالكرسي أو مقعده وانحن للأمام قليلاً؛ ثم ادفع نفسك لأعلى باستخدام ساقك القوية.
 5. ثبّت نفسك. حرك طرف العصا إلى جانب ساقك القوية (حوالي 10 سم/4 بوصات).
- امش وفقاً للتوجيهات الموضحة أعلاه.

ملاحظة: إذا أمكن، لا تستخدم كرسي غير ثابت أو منخفض جداً.

الدرجات/السلالم (Steps/Stairs)

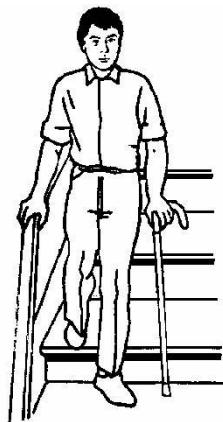
إذا كان هناك متكاً آمن بالدرجات، فاستخدمه. ستكون العصا عندئذ موضوعة في يدك الأخرى.

صعود السلالم (Going Up Stairs)



1. قف قريباً من الدرجة السفلية.
 2. أمسك بالمتكأ إذا كان هناك واحد.
 3. ارفع ساقك القوية لأعلى أولاً. قم بموازنة وزنك بين العصا والمتكأ وساقك الضعيفة.
 4. ارفع العصا وساقك الضعيفة لأعلى للدرجة الأولى. استخدم المتكأ للمساعدة على رفعك لأعلى.
- اصعد درجة واحدة في المرة باستخدام هذا النمط.

السلام (Going Down Stairs)



1. قف قريباً من حافة الدرجة الأولى.
 2. أمسك بالمتكأ إذا كان هناك واحد.
 3. أنزل العصا وساقك الضعيفة إلى الدرجة الأولى.
 4. أنزل ساقك القوية إلى نفس الدرجة.
- اهبط درجة واحدة في المرة باستخدام هذا النمط.

نصائح للسلامة (Safety Tips)

- ارتد دائمًا الأحذية الداعمة المضادة للانزلاق. لا ترتدي الصنادل أو القباقيب أو الخفاف ذات الكعب المفتوح.
- تأكد من أن طرف العصا في حالة جيدة (مثلاً: لا توجد به تشغقات أو تمزقات) وأنه يتآكل بنحوٍ معتدل.
- أرقق أداة لتكسير الثلج بأسفل العصا إذا كنت تستخدمها في الشتاء. تذكر أن تقوم بإنزال أداة تكسير الثلج لأسفل عندما تكون الأرض مغطاة بالثلج في الخارج ورفعها لأعلى عندما تكون في الداخل.
- انتبه للأسطح المبللة أو غير المستوية. قم بأخذ خطوات صغيرة إذا اضطررت للمشي على أسطح مبللة أو غير مستوية.
- أزل البسط والسجاجيد والأسلاك الكهربائية والكابلات غير المثبتة. فقد تسبب في تعثرك أو انزلاقك.
- إذا كنت تستخدم عصاً بعد جراحة الساق، فسيخبرك طبيبك أو أخصائي العلاج الطبيعي الخاص بك متى يمكنك التوقف عن استخدامها.

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

خر مراجعة: 21 أكتوبر 2020
المصدر: قطاع الرعاية الصحية (العلاج الطبيعي)، مؤسسة خدمات البرتا الصحية

لا تُعتبر هذه المادة بديلاً عن استشارة أخصائي صحي مُؤهل. 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 تعدد أو ضمان، صريح أو ضمني أو قانوني، فيما يتعلق بدقة هذه المعلومات أو موثوقيتها أو تمامتها أو قابليتها للتطبيق أو ملاءمتها لغرض معين. تُعلن Alberta Health Services صراحةً إخلاء طرفها من أيّة مسؤولية مرتبطة باستخدام هذه المواد، وعن أيّة مطالبات أو دعاوى قضائية أو مطالبات أو قضايا تنشأ عن هذا الاستخدام.