

## 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، وحولك بشكل جزئي.
4. ضع يديك الاثنتين على مقابض المشاية.

ينبغي أن يكون مرفقك مثنيين قليلاً وأن يكون المقبض عند مستوى الرسغ عندما يكون ذراعك متدلياً جانبك. قم بضبط ارتفاع المشاية إذا لم تكن المقابض عند مستوى الرسغ.

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

عدم تحميل أي من وزن الجسم على ساقك المصابة. أبق ساقك المصابة بعيدة عن الأرض في جميع الأوقات.	عدم تحميل 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.	تحميل الحد الأدنى من الوزن
أن تكون قادرًا على تحميل ما يصل إلى نصف وزنك على ساقك المصابة.	تحميل الوزن الجزئي
أن تتمكن من تحميل معظم وزنك أو وزنك كله على ساقك المصابة، حسبما تسمح به حالة الألم أو قدرتك على التحمل.	تحميل الوزن حسب الاحتمال
أن تكون قادرًا على تحميل كامل وزنك على ساقك المصابة.	تحميل 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 الأربعة للمشاية على الأرض.
3. حرك الساق المصابة للأمام ثم اضغط للأسفل على المشاية مستخدمًا ذراعيك.
4. حرك ساقك السليمة للأمام، بالتوازي مع الساق المصابة/المتألّمة 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 لساقك السليمة في مقابل الكرسي.
  3. أزلق ساقك المصابة إلى الأمام قليلاً.
  4. ضع يديك الاثنتين 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 مشايتك لصعود أو هبوط أكثر من درجة واحدة.

## نصائح للسلامة (Safety Tips)

- ارتد دائماً الأحذية الداعمة بدلاً من الخفاف.
  - افحص الأطراف المطاطية للمشاية للتأكد من أنها ليست مهترئة. استبدلها إذا احتاج الأمر لذلك.
  - لا تضع المشاية أمامك على مسافة أبعد من اللازم عند المشي. ومن القواعد الجيدة ألا تضع المشاية على مسافة أكبر من مقدار خطوة واحدة أمامك.
  - لا تخطو كثيراً داخل المشاية عند المشي. فقد يتسبب هذا في فقد توازنك.
  - لا تستند على المشاية أو تجذبها عندما تقوم بالوقوف أو الجلوس. فقد يؤدي هذا إلى انقلاب المشاية.
  - 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 مشايتك على السلالم.
- سيخبرك طبيبك أو أخصائي العلاج الطبيعي الخاص بك متى يمكنك التوقف عن استخدام المشاية.

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

تمت آخر مراجعة في: 21 أكتوبر 2020

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

يمكن أن يتم تحديث هذا المحتوى بدون إخطار.

هذه المادة مخصصة لغرض تقديم المعلومات فقط. ولا ينبغي استخدامها بدلاً من النصيحة و/أو التعليمات و/أو العلاجات الطبية. إذا كان لديك أسئلة، فتحدث مع طبيبك أو مقدم الرعاية الصحية الملائم.