

## عصای آرنجی (Elbow Crutch)



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی ایران

دانشکده علوم توانبخشی

گروه آموزشی فیزیوتراپی

قطب علمی آموزشی فیزیوتراپی ایران

دفتر مطالعات و توسعه آموزش

آدرس: تهران، میرداماد، میدان مادر، خیابان شهید شاه

نظری، خیابان مددکاران، دانشکده علوم توانبخشی

صندوق پستی: ۴۳۹۱-۱۵۸۷۵

تلفن: ۲۲۲۲۷۱۵۹-۲۲۲۲۸۰۵۱

[www.rehab.iums.ac.ir](http://www.rehab.iums.ac.ir)

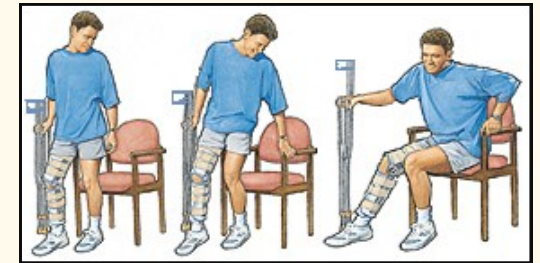
حقوق معنوی این نوشتار متعلق به گروه فیزیوتراپی

دانشکده علوم توانبخشی است.



## نحوه ی نشستن و برخاستن از صندلی با عصای آرنجی

- هنگام برخاستن از صندلی، موارد زیر باید رعایت شوند:
- هر دو عصا کنار هم و در سمت غیرسالم قرار می گیرند.
- فرد به جلو خم شده و با فشار دادن دستها به دسته صندلی و عصاها می ایستد.
- پس از برقراری تعادل، یک عصا را در دست سمت سالم و دیگری را در دست سمت ناسالم قرار می دهد.
- هنگام نشستن روی صندلی نیز موارد بالا باید رعایت شوند.



## عوارض استفاده نادرست از عصای آرنجی

استفاده نادرست از عصای آرنجی، می تواند موجب آسیب اعصاب دست، ضعف و کم حجم شدن عضلات ساعد و انگشت کوچک شده و در دراز مدت، آرتروز مچ دست و شانه ایجاد کند.

همچنین اگر پوشش لاستیکی انتهای عصا دچار ساییدگی شده باشد، ممکن است موجب سُر خوردن عصا و زمین خوردن فرد شود. در چنین مواردی تعویض این پوشش ضروری است.

عصای آرنجی، نوعی وسیله کمکی راه رفتن است که از آلومینیوم ساخته شده و فرد با استفاده از آن قادر است وزن بدن خود را از طریق دست‌ها به زمین منتقل کند و در نتیجه میزان وزن اندازی روی پاها کاهش پیدا می‌کند.

از عصای آرنجی برای موارد زیر استفاده می‌شود:

- کمک به حفظ تعادل

- کاهش فشار (وزن بدن) از روی

یک یا هر دو پا

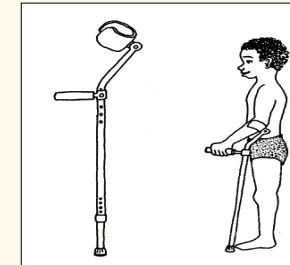
- کاهش احتمال زمین خوردن

و آسیب‌ها و شکستگی‌های ناشی از

آن

- کاهش درد

- کمک به تحرک و جابجایی فرد



### مزایای عصای آرنجی

از این عصاها می‌توان در معابر کم عرض، سطوح شیبدار، پله‌ها، جدول خیابان، برای نشستن و برخاستن از صندلی، سوار و پیاده شدن از خودرو و غیره استفاده کرد. حلقه دور ساعد به فرد این امکان را می‌دهد تا بدون رها شدن عصا، از دست‌ها برای مرتب کردن لباس، باز و بسته کردن دکمه و زیپ استفاده کند.

### تنظیم عصای آرنجی

بهترین وضعیت برای تنظیم طول عصای آرنجی، وضعیت ایستاده می‌باشد. طول عصای آرنجی توسط فیزیوتراپیست و به صورت زیر تنظیم می‌شود.

• زاویه بین ساعد و بازو باید ۱۵۰ تا ۱۶۰ درجه باشد.

- حلقه عصا باید در یک سوم بالایی ساعد، حدود ۲/۵ تا ۴ سانتیمتر (پهنای ۲ یا ۳ انگشت) زیر آرنج، قرار گیرد.

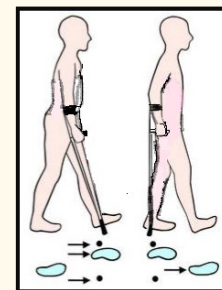
### نکاتی که باید حین راه رفتن با عصا به آن توجه نمود

- فرد باید توجه کند که وزن بدن خود را روی دست‌ها بیاندازد.
- فرد باید سعی کند وضعیت بدن خود را در حالت طبیعی حفظ کند و به جلو یا پهلوها خم نشود.
- برای چرخیدن و دور زدن بهتر است روی محیط یک دایره کوچک (به سمت سالم یا قوی‌تر) دور بزند.
- راه رفتن روی سطوح خیلی نرم، ناهموار و خیس با احتیاط انجام شود.

### نحوه راه رفتن با عصای آرنجی

چهار الگوی متفاوت برای راه رفتن با استفاده از عصای آرنجی وجود دارد که فیزیوتراپیست بسته به تعادل فرد، قدرت و استقامت عضلات بدن و میزان وزن اندازی روی پا، نوع آن را انتخاب می‌کند.

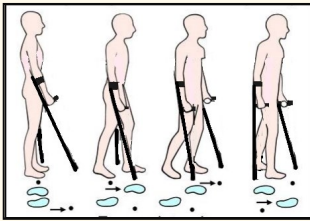
راه رفتن سه نقطه‌ای با تحمل وزن نسبی:



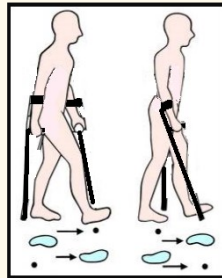
طبق شکل روبرو، در این الگو پای ناسالم همزمان با عصاها به جلو می‌رود؛ سپس پای سالم به جلو می‌رود.

راه رفتن چهار نقطه‌ای: در این الگو ابتدا عصای یک سمت، سپس پای سمت مقابل، بعد عصای دیگر و سرانجام پای دیگر به جلو

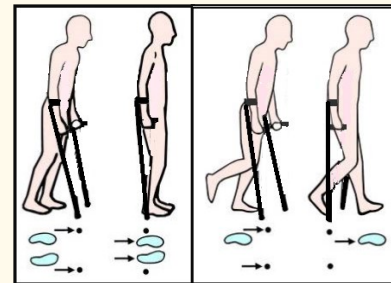
می‌روند. (شکل صفحه بعد)



راه رفتن دو نقطه‌ای: طبق شکل روبه رو، در این الگو عصای یک سمت و پای سمت مقابل همزمان به جلو می‌روند.



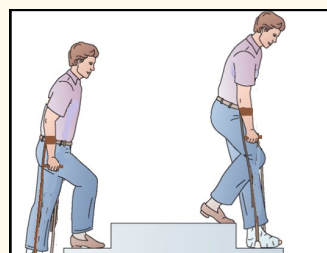
الگوی تاب خوردن با عصای آرنجی:



طبق شکل زیر در این الگوها، فرد هر دو پای خود را همزمان به جلو می‌برد و سپس هر دو عصا را جابجا می‌کند.

### نحوه بالا رفتن و پایین آمدن از پله با عصای آرنجی

- هنگام جابجایی از یک پله به پله دیگر، همیشه پا باید نزدیک لبه پله قرار بگیرد.



- فرد باید همیشه بالا رفتن از پله را با پای سالم (قوی‌تر) و پایین آمدن از آن را با پای ناسالم (ضعیف‌تر) شروع کرده و ادامه دهد.