

عصای دستی
 (CANE)



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

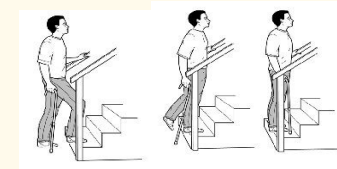
تلفن: ۲۲۲۲۸۰۵۱-۲۲۲۲۷۱۵۹

حقوق معنوی این نوشتار متعلق به گروه فیزیوتراپی

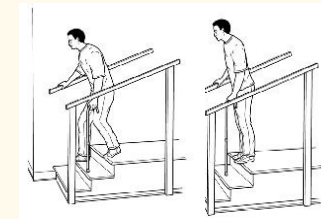
دانشکده علوم توانبخشی است.

نکاتی در مورد راه رفتن با عصای دستی

- برای راه رفتن روی سطح صاف و هموار، عصا و اندام مبتلا همزمان به جلو می‌روند.
- بهتر است برای آگاهی از نحوه استفاده از عصا و نیز تنظیم طول آن، با یک فیزیوتراپیست مشورت نمایید.



نحوه بالا رفتن از پله با عصا
 ابتدا پای سالم و سپس عصا
 و پای مبتلا بالا می‌روند.



نحوه پایین رفتن از پله با
 عصا
 ابتدا عصا و پای مبتلا و
 سپس پای سالم پایین می-
 روند.

- نحوه نشستن روی صندلی با عصا
- هنگامی که به صندلی نزدیک می‌شوید، در یک دایره کوچک به سمت غیر مبتلا بچرخید.
- به آرامی به عقب حرکت کنید تا صندلی را با پاهایتان احساس کنید.
- با یک دست، دسته صندلی را گرفته و با رها کردن عصا، دسته دیگر را بگیرید و به آرامی بنشینید.

- نحوه بلند شدن از صندلی با عصا
- ابتدا روی صندلی به جلو حرکت کنید سپس به جلو خم شده و با فشار دادن هر دو دست به صندلی، بایستید و بعد عصا را در دست بگیرید.

عصای دستی، ساده ترین وسیله کمکی است که باعث بهبود تعادل شده و از زمین خوردن جلوگیری می کند. جنس عصاهای استاندارد معمولاً از چوب، پلاستیک یا آلومینیوم بوده و دسته آنها معمولاً به شکل نیم دایره، پیستول یا اُفت است. در انتهای این عصاها یک پوشش لاستیکی وجود دارد که قطر آن باید حداقل ۲/۵ سانتیمتر باشد. عصاهای دستی به دو صورت یک پایه و چند پایه وجود دارند.

انواع عصاهای دستی یک پایه

عصای استاندارد چوبی

مزایا:

قابلیت استفاده در سطوح مختلف مانند سطح شیبدار، پله و معابر کم عرض
معایب:

- غیر قابل تنظیم بودن طول عصا مناسب نبودن آن برای افراد سنگین وزن



عصای آلومینیومی

این عصا از جنس آلومینیوم بوده و روی دسته آن، روکش پلاستیکی کشیده شده است.

مزایا:

- وزن سبک، قابل استفاده بودن در پله و قابلیت تنظیم طول



انواع عصاهای دستی چند پایه

عصای چهار پایه

این عصا، آلومینیومی و دارای چهار عدد پایه است که ثبات بیشتری را برای فرد فراهم می کند.
مزایا: سطح اتکاء زیاد و قابلیت تنظیم



معایب: با این عصا نمی توان از پله استفاده کرد و تند راه رفت.

عصای واگری

این عصا، آلومینیومی و دارای چهار عدد پایه است که ثبات زیادی را برای فرد فراهم می کند.



مزایا: سطح اتکاء وسیع و ثبات بیشتر نسبت به عصای چهار پایه و قابلیت تا شدن و حمل آسان توسط وسیله نقلیه

معایب: با این عصا نمی توان از پله بالا و پایین رفت و نند راه رفت.

عصای چرخ دار

این عصا از جنس آلومینیوم بوده و یک پایه L شکل دارد که زیر آن سه چرخ قرار داده شده است. این چرخ ها به فرد کمک می کنند تا بدون وقفه به جلو حرکت کند. انتهای یکی از دستگیره ها، یک ترمز برای توقف حرکت عصا گذاشته شده است.

مزایا:

- عدم نیاز به بلند کردن عصا هنگام حرکت و امکان راه رفتن سریع



معایب: برای استفاده از این عصا، دست ها باید قوی باشند.

عصای ویژه

این عصا، نوعی از عصاهای معمولی بوده و دارای یک دسته بالایی برای راه رفتن و یک دسته پایینی برای بلند شدن از حالت نشسته است.



عصای صندلی دار تاشو

این عصاها از جنس آلومینیوم بوده و یک دسته نیم دایره یا بیل شکل، یک صندلی راحت و بدنه ای محکم دارند که برای خرید کردن و قدم زدن بسیار مناسب هستند. به علاوه ارتفاع صندلی و طول عصا قابل تنظیم است.



نکته

- در صورت وجود ترک در چوب یا خم شدگی در فلز عصا، آن را تعویض کنید. ساییدگی انتهای لاستیکی عصا خطرناک بوده و ممکن است باعث لیز خوردن آن شود، در چنین مواردی باید آن را تعویض کنید. ضمناً از درست جا افتادن این قطعه اطمینان حاصل کنید.

انواع دسته عصا

انواع دسته عصا در شکل زیر نشان داده شده است.



اُفت

بیل شکل

پیستول

نیم دایره