

واکر (Walker)



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.

قبل از شروع استفاده از واکر به نکات زیر کنید

* موقع راه رفتن با واکر به سمت جلو نگاه کنید نه به پاهای خود، اگر واکر چرخ دارد، برای راه رفتن باید آن را به جلو هل داد و اگر چرخ ندارد، باید آن را کاملاً از زمین بلند کرده و جلوتر گذاشت.

* قبل از آنکه وزن خود را بر روی واکر بیندازید باید ابتدا مطمئن شوید هر چهار پایه آن بر روی زمین قرار گرفته است. این نکته بخصوص وقتی واکر بر روی یک سطح ناهموار قرار گرفته، اهمیت بیشتری پیدا می‌کند.

* در حین استفاده از واکر کفش راحت و یا کفشهای پاشنه کوتاه بپوشید.

* وقتی می‌خواهید از حالت ایستاده با واکر بنشینید یا وقتی نشسته‌اید و می‌خواهید با واکر بلند شوید از صندلی‌ای استفاده کنید که دو طرف آن دسته داشته باشد.

در صورت مواجهه با هر مشکلی حین راه رفتن، از پزشک یا فیزیوتراپیست خود مشورت بخواهید.

نکات ایمنی به هنگام استفاده از واکر

* مراقب لیز بودن کف پوش منزل باشید.

* واکر را خیلی جلوتر از خود قرار ندهید و پاهای خود را خیلی به پایه‌های واکر نزدیک نکنید چون ممکن است تعادل شما به هم بخورد.

* هر چند وقت یک بار، لاستیک زیر پایه‌های واکر را بررسی کنید، در صورت ساییده بودن، نسبت به تعویض آن اقدام کنید.

نحوه ی راه رفتن با واکر

برای راه رفتن با واکر مراحل زیر را انجام دهید:

۱- ابتدا واکر را با دستان خود بلند کرده و آن را به اندازه طول یک پا (یک قدم کوتاه) جلوتر روی زمین قرار دهید. اگر واکر چرخ دارد آن را به همین اندازه به جلو هل دهید. واکر را تا اندازه ای به جلو ببرید تا پایه های عقبی آن جلوی پنجه پای شما قرار گیرد.

۲- قبل از آنکه قدمی بردارید مطمئن شوید هر چهار پایه واکر بر روی زمین قرار دارند.

۳- کمی به جلو خم شوید و ابتدا پای مبتلا یا ضعیف خود را بلند کرده به اندازه ی طول یک قدم جلوتر روی زمین قرار دهید. (در مواردی که پزشک به شما اجازه وزن اندازی روی پای مبتلا را نداده است آن پا را جلو بیاورید ولی روی زمین نگذارید).



۴- در حالی که با هر دو دست خود محکم دسته های واکر را به پایین فشار می دهید پای سالم را بلند کرده و آن را در کنار پای دیگر قرار دهید.

۵- مراحل قبل را تکرار کنید. در حین راه رفتن دقت کنید که صاف بایستید و کمر شما به جلو خم نشود.

واکر U-Step:



نوعی واکر چرخدار از جنس استیل است که دارای صندلی، ترمز دستی و مکانیسم تاشو می باشد...

واکر Posterior safty roller:

این نوع واکر برای افرادی که هنگام استفاده از واکر معمولی تمایل



دارند به جلو خم شوند، فشار زیادی به دستشان وارد می شود یا خیلی سریع راه می روند و افرادی که احتمال افتادن آنها از عقب وجود دارد مناسب است. این واکر باعث می شود هنگام راه رفتن راستای طبیعی ستون مهره ای و مفاصل حفظ شود.

راهنمای تنظیم واکر

قبل از استفاده از واکر مطمئن شوید ارتفاع واکر مناسب شما است. بدین منظور باید به دسته های واکر توجه کنید. دسته های واکر بایستی در محاذات لگن شما باشد. وقتی ایستاده اید و دسته های آن را گرفته اید آرنج های شما باید کمی خم شده باشند (حدود ۱۵ درجه). وقتی ایستاده اید و دست های خود را در طرفین بدن آویزان کرده اید چین پوستی که در سطح داخلی مچ دست های شما وجود دارد باید در محاذات دسته واکر باشد. واکر باید تا حد امکان سبک باشد به طوریکه کمک شما باشد نه باری که آن را حمل میکنید. عرض واکر باید طوری باشد که از درهای کم عرض هم قابل عبور باشد. تجویز واکر و تنظیم طول آن به عهده پزشک و فیزیوتراپیست می باشد.

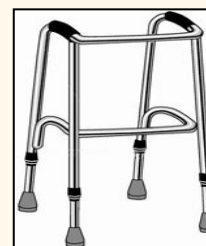
یکی از وسایل کمکی راه رفتن واکر است. خصوصاً در افرادی که عضلات پای آنها ضعیف شده و یا مفاصل ران، زانو و مچ پا به خوبی خم و راست نمی شود. به علاوه واکر می تواند به جابجایی افرادی که بی تعادل هستند و یا قادر به حفظ وضعیت ایستادن نیستند کمک کند.

واکر به علت داشتن چهار عدد پایه از عصا پایدارتر است. واکر، مناسب کسانی است که در آنها حفظ پایداری در حالت ایستاده مشکل است.

انواع واکر

انواع متفاوتی از واکر وجود دارد، مانند واکر پیکاپ، واکر تاشو، واکر چرخدار و واکر U-Step

واکر پیکاپ (Pickup walker):



این واکر ساده ترین نوع واکر است که چهار پایه دارد. انتهای هر پایه یک پوشش لاستیکی وجود دارد. واکر پیکاپ با ثبات و محکم است.

واکر تاشو (Folding walker):



این واکر تاشو می شود از این روی برای مسافرت مناسب است

واکر چرخدار (Rolling walker):



واکرهای چرخدار معمولاً دوچرخ یا بیشتر دارند. وجود چرخ باعث می شود این واکر ثبات متوسطی فراهم کند و برای حرکت باید به جلو هل داده شود