

## چرا از وسیله کمکی استفاده کنم؟



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 نظام، دانشکده علوم توانبخشی

صندوق پستی: ۴۳۹۱-۱۵۸۷۵

تلفن: ۲۲۲۲۸۰۵۱-۲۲۲۲۷۱۵۹

حقوق معنوی این نوشتار متعلق به گروه فیزیوتراپی

دانشکده علوم توانبخشی است.

همچنین فرد می‌تواند با وسایل کمکی در فعالیتهای ورزشی انفرادی و گروهی (مانند فوتبال، بسکتبال، تنیس و ...) شرکت کند.



سایر افراد جامعه (عابرین پیاده، موتورسواران و رانندگان خودروها) از کنار فردی که از وسیله کمکی استفاده می‌کند، با احتیاط بیشتری عبور می‌کنند؛ این خود احتمال بی‌تعادلی و ترس از زمین خوردن را کم می‌کند.

آیا استفاده از یک وسیله کمکی، نشانه ضعف، پیری و ناتوانی است؟ مسلماً خیر.

برای بسیاری از افراد، استفاده از یک وسیله کمکی برای جابجایی یا راه رفتن، یک واقعیت و ضرورت انکار نشدنی است. برخی استفاده از این وسایل را به راحتی قبول می‌کنند، اما برخی دیگر، خیر. شاید تصور آنها این است که استفاده از وسیله کمکی، شأن آنها را پایین می‌آورد و مایه سرفراکندگی آنها می‌شود، یا اینکه اگر با وسیله کمکی راه بروند، مردم به آنها با دیده ترحم نگاه می‌کنند؛ یا شاید فرد به علت موانع معماری (جوی‌ها، چاله‌ها، پل‌ها، سرایشی، پیاده‌روهای ناهموار و . . .) متعددی که در کوچه‌ها و خیابان‌ها وجود دارد، تمایل به خروج از منزل و استفاده از وسیله کمکی ندارد.

در مواردی هم خود فرد تمایل به استفاده از وسیله کمکی دارد، زیرا متوجه شده است که اگر همچنان، بی‌تعادل راه برود، به زودی بر اثر زمین خوردن دچار شکستگی و عوارض جبران ناپذیر آن شده و در نهایت خانه نشین می‌شود اما متأسفانه خانواده و اطرافیان او تمایل ندارند که او در جمع دوستان و آشنایان یک عصا به دست بگیرد.

علت عدم استفاده از وسیله کمکی هر چه که باشد، باید دید که این تصمیم چه پیامدی دارد. آیا وقتی که فرد به علت استفاده نکردن از وسیله کمکی راه رفتن، دچار آسیب‌های جبران ناپذیر شد، کسی به او خواهد گفت "تقصیر من است که به شما گفتم عصا دست نگیر!"

واقعیت آن است که در بسیاری از موارد می‌توان بدون وسیله کمکی در منزل مسافت کوتاهی راه رفت، اما برای تردد در محیط‌های خارج منزل مانند خیابان‌ها و تقاطع‌ها و یا عبور از عرض خیابان‌های شلوغ و پر سر و صدا، استفاده از وسیله کمکی ضروری است.

## انواع وسایل کمکی

همان طور که از نام این وسایل پیداست، استفاده از آنها صرفاً جهت کمک به فرد برای راه رفتن و جابجایی است تا اینکه برای انجام کارهای خود به دیگران وابسته نباشد و با استقلال به زندگی خود ادامه داده و از آن لذت ببرد.

وسایل کمکی برای راه رفتن شامل انواع عصای دستی، عصای زیربغلی، عصای آرنجی و واکر می‌باشند صندلی چرخدار، نوع دیگری وسیله کمکی



به ترتیب از راست به چپ عصای دستی، عصای

برای جابجایی است. صندلی‌های چرخدار در دو نوع موتوری و دستی در بازار موجود هستند



به ترتیب از راست به چپ: صندلی چرخدار موتوری و دستی.

## چرا ضروری است که از وسیله کمکی استفاده کنم؟

وسایل کمکی، با توجه به نوع بیماری و هدف درمانی، به صورت موقتی یا دائمی استفاده می‌شوند. این وسایل در طیف وسیعی از بیماری‌ها و آسیب‌ها کاربرد دارند از جمله: بیماری‌های مغز و اعصاب (مانند سکته مغزی، فلج مغزی، آسیب‌های نخاعی، ضربه مغزی، بیماری پارکینسون، ام اس، فلج اطفال و . . .)، آسیب‌های اسکلتی (مانند شکستگی‌های مهره‌های کمر، استخوان لگن، ران، ساق یا پا، پیچ خوردگی مچ پا)، پس از عمل‌های جراحی (مانند عمل تعویض مفصل ران یا زانو، و عمل بازسازی رباط صلیبی زانو)، بیماری‌های روماتیسمی (مانند آرتریت روماتوئید و آرتروز مفاصل)، قطع عضو، کاهش قدرت بینایی و . . .

اهداف استفاده از وسایل کمکی عبارتند از:

- حفظ یا بازگرداندن عملکرد مستقل فرد تا حد امکان
- کمک به حفظ تعادل در هنگام ایستادن و راه رفتن
- کاهش فشار (وزن بدن) از روی یک یا هر دو پا
- کاهش احتمال زمین خوردن (و آسیب‌ها و شکستگی‌های ناشی از آن)
- کاهش درد
- کاهش خستگی و کمک به ذخیره انرژی
- کمک به تحرک و جابجایی فرد

فیزیوتراپیست براساس نوع آسیب، اهداف درمانی، سن و عملکرد فرد و برخی آزمون‌های تخصصی (به ویژه آزمون‌های تعادلی)، وسیله کمکی را تجویز می‌کند. مسلماً آموزش نحوه استفاده مناسب از وسیله کمکی و نگهداری صحیح آن، در عملکرد فرد و تمایل به استفاده از این وسایل، بسیار تأثیرگذار است؛ برای مثال اگر پوشش لاستیکی انتهای عصا دچار ساییدگی شده باشد، ممکن است موجب سُر خوردن عصا و زمین خوردن فرد شود؛ در چنین مواردی، حتماً باید این پوشش تعویض شود.

## مزایای وسیله کمکی

اغلب وسایل کمکی با توجه به نوع و جنس آنها، سبک و ارزان قیمت بوده و در بازار موجود می‌باشند.

از اغلب وسایل کمکی، مانند عصا، می‌توان در معابر کم عرض، سطوح شیبدار، پله‌ها و جدول خیابان‌ها و نیز هنگام نشستن و برخاستن از صندلی استفاده کرد. به علاوه عصا، سوار و پیاده شدن از خودرو را آسان می‌کند.

با استفاده از این وسایل، فرد قادر است بدون آنکه نیاز به کسی باشد، که همواره دست او را بگیرد و یا مراقب او باشد، به تنهایی در منزل جابجا شود، حتی از منزل خارج شده، به خرید برود، پیاده روی کند، با مردم معاشرت کند، و دیگر مجبور نباشد خود را در خانه حبس کند