

عصای زیر بغلی (Axillary 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: ۲۲۲۲۸۰۵۱-۲۲۲۲۷۱۵۹

حقوق معنوی این نوشتار متعلق به گروه فیزیوتراپی

دانشکده علوم توانبخشی است.

نحوه نشستن و برخاستن از صندلی با عصای زیر بغل

- هر دو عصا، کنار هم و در سمت غیرسالم قرار می‌گیرند.
- بیمار به جلو خم شده و با فشار دادن دستها به دسته صندلی و عصاها می‌ایستد.
- پس از برقراری تعادل، یک عصا را زیر بغل سمت سالم و دیگری را زیر بغل سمت ناسالم قرار می‌دهد.
- هنگام نشستن روی صندلی نیز موارد بالا باید رعایت شوند.



عوارض استفاده نادرست از عصای زیر بغل

اگر فاصله دسته زیر بغل با زیر بغل مناسب نباشد، می‌تواند اعصاب این ناحیه را تحت فشار قرار داده و موجب بسوزن سوزن شدن و بی‌حسی در ناحیه پشت بازو، ساعد و میچ دست شده و حتی ممکن است باعث فلج عضلات بازو و ساعد و افتادگی میچ دست (ناتوانی در صاف کردن میچ دست) شود.

سایر عوارض استفاده نادرست از عصا شامل ایجاد لخته در سرخرگ های زیر بغل، خراشیدگی در طرفین قفسه سینه، شانه درد، حساسیت یا کبودی در سطح داخلی بازو، گرفتگی عضلات پشت بازو، درد مفاصل بدن و در دراز مدت، آرتروز میچ دست است.

همچنین ساییدگی پوشش پلاستیکی انتهای عصا، ممکن است موجب سُر خوردن عصا و زمین خوردن فرد شود؛ در چنین مواردی، تعویض این پوشش ضروری است.

عصای زیربغلی، نوعی وسیله کمکی راه رفتن است که از آلومینیوم یا چوب سبک 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 زیربغلی 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 شکستگی‌ها و آسیب‌های ناشی از آن)
- کاهش درد
- کمک به تحرک و جابجایی فرد

مزایای عصای زیر بغل

این عصاها بسته به جنس آنها، سبک و ارزان قیمت بوده و در بازار موجود می‌باشند. به علاوه از این عصاها می‌توان در معابر کم عرض، سطوح شیبدار، پله‌ها، جدول خیابان، هنگام نشستن و برخاستن از صندلی، سوار و پیاده شدن از خودرو و غیره استفاده کرد.

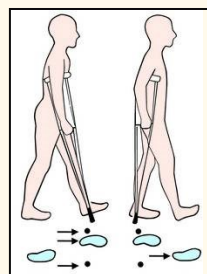
تنظیم طول عصای زیربغلی توسط فیزیوتراپیست و در وضعیت ایستاده قائم صورت می‌گیرد. دسته زیربغلی عصا باید به اندازه ۵ سانتی‌متر یا پهنای ۴ انگشت با زیر بغل فاصله داشته باشد و دسته عصا باید در موقعیتی قرار بگیرد که زاویه بین ساعد و بازو ۱۵۰ تا ۱۶۰ درجه باشد.

نکاتی که باید حین راه رفتن با عصا به آن توجه کرد

- فرد باید توجه کند که وزن بدن خود را روی دست‌ها بیاندازد و فشاری به زیر بغل وارد نشود.
- 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 ی راه رفتن با عصای زیر بغل

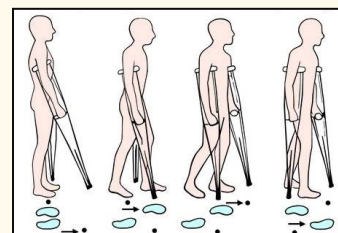
چهار الگوی متفاوت برای راه رفتن با استفاده از عصای زیربغلی وجود دارد که فیزیوتراپیست بسته به تعادل فرد، قدرت و استقامت عضلات بدن و میزان وزن اندازی روی پا، نوع آن را انتخاب می‌کند.



راه رفتن سه نقطه‌ای یا تحمل وزن نسبی:

در این الگو، پای ناسالم هم‌زمان با عصاها به جلو می‌رود؛ سپس پای سالم به جلو می‌رود

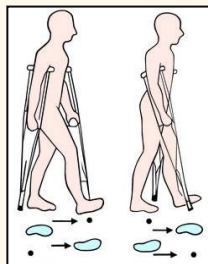
راه رفتن چهار نقطه‌ای: در



این الگو ابتدا عصای یک سمت، سپس پای سمت مقابل، بعد عصای دیگر و سرانجام پای دیگر به جلو

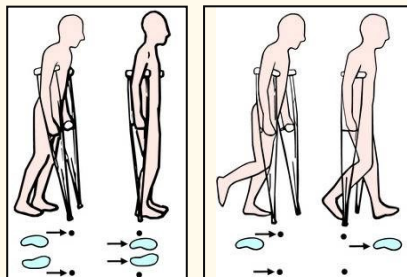
راه رفتن دو نقطه‌ای: در این الگو، عصای

یک سمت و پای سمت مقابل هم‌زمان به جلو می‌روند.



الگوی تاپ خوردن یا عصای زیربغلی:

در این الگوها فرد هر دو پای خود را هم‌زمان به جلو برده و سپس هر دو عصا را جابجا می‌کند.



نحوه بالارفتن و پایین آمدن از پله با عصای زیر بغلی

- 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.
- بعد از اینکه هر دو پا روی یک پله قرار گرفتند، به پله بعدی بروند.

