

چطور واکر انتخاب و از آن استفاده کنیم؟

برای راه رفتن کمک بگیرید



واکر یک وسیله کمکی برای افرادی است که دچار کاهش قدرت، دامنه حرکت، پایداری مفصل و هماهنگی حرکت شده‌اند. واکر همچنین می‌تواند فشار روی مفصل یا عضو دردناک را کاهش دهد. استفاده از این وسیله به شما کمک می‌کند که فعالیت‌های روزانه را ایمن‌تر و مستقل‌تر انجام دهید. بیماری‌های متفاوتی از شکستگی استخوان‌ها گرفته تا اختلال تعادل ناشی از بیماری پارکینسون ممکن است فرد را مجبور به استفاده از وسایل کمک حرکتی مانند واکر کند. در این مطلب چگونگی انتخاب واکر و شیوه استفاده از آن را توضیح می‌دهیم.

چطور از حالت نشسته پشت واکر بایستید؟

این مراحل را برای اینکه بایستید و به واکر تکیه کنید، دنبال کنید:

- واکر را جلوی خودتان قرار دهید، به طوری که طرف باز آن به سمت شما باشد.
- مطمئن شوید که چهارپایه یا چرخ واکر با زمین تماس دارند.
- اندکی به جلو خم شوید و با تکیه دادن به دست‌هایتان از جایتان بلند شوید. برای کمک به بلندشدن واکر را به سوی خودتان نکشید یا آن را تکیه‌گاه نکنید.
- از دسته‌های صندلی یا میله‌های دستگیره متصل به دیوار در صورت وجود استفاده کنید. اگر لازم بود از کسی برای بلند شدن کمک بخواهید.
- دسته‌های واکر را بگیرد.
- پیش از شروع به راه رفتن، مدتی در حالت ایستاده بمانید تا احساس پایداری کنید و آماده حرکت به جلو شوید.

چگونه از حالت ایستاده پشت واکر بنشینید؟

- به صندلی، تختخواب یا نشیمنگاه توالی فکری تکیه دهید، به طوری که صندلی یا پشت پاهایتان تماس پیدا کند.
- مطمئن شوید که هر چهارپایه یا چرخ واکر روی زمین هستند.
- یک دستتان را عقب ببرید و دسته صندلی، تختخواب یا توالی پشت سرتان را بگیرید.
- اگر هر دو پایتان مشکل حرکتی دارد، اول با یک دست و بعد با دست دیگر به عقب تکیه دهید.
- به جلو خم شوید و پای ضعیف‌تر یا آسیب‌دیده‌تان را به جلو حرکت دهید.
- به آرامی بنشینید و خودتان را به عقب بلغزانید تا بتوانید به پشتی صندلی تکیه دهید. ■

را نزدیک به میله جلویی واکر قرار ندهید. هنگامی که به داخل قدم برمی‌دارید، واکر را ثابت نگه دارید.



۶. قدم برداشتن با پای دیگر

در نهایت، در حالی که پای دیگرتان را جلو می‌گذارید، روی دسته‌ها به‌طور مستقیم به پایین فشار دهید. این روند را با حرکت دادن واکر تا به جلو و گام برداشتن به



داخل آن در هر بار ادامه دهید.

۷. روی واکر خم نشوید

هنگامی که از واکر استفاده می‌کنید، زمان حرکت قامت خود را راست نگه دارید. این کار به حفاظت از پشت شما کمک می‌کند. همیشه به داخل واکر کام بردارید، نه اینکه پشت واکر حرکت کنید. واکر را خیلی به جلویان نرانید و دسته‌های آن را در ارتفاع بیش از حد بالا تنظیم نکنید. همچنین هنگامی که می‌پیچید و به آهستگی حرکت می‌کنید، گام‌های کوچکی بردارید. هنگام استفاده از واکر روی سطوح لغزنده، با فرش پوشیده‌شده یا ناهموار مراقب باشید. کفش‌های پاشنه‌کوتاه پوشید که کف آنها به خوبی روی زمین می‌چسبند.



ایستاده بمانید

۸. لوازم جانبی واکر

می‌توانید با انتخاب گزینه‌ها و لوازم جانبی استفاده از واکر را آسان‌تر و سودمندتر کنید. برای مثال:

- برخی از واکرها برای راحتی حمل کردن و در انبار گذاشتن تا می‌شوند.
- بعضی از واکرها چرخ‌دار دارای ترمزدستی هستند.
- برخی از واکرها دارای سینی‌هایی هستند که به شما کمک می‌کند غذا و نوشیدنی و سایر ارقام را به سمت میز ببرید.
- یک کیسه کوچک متصل به واکر را می‌توان برای انتقال کتاب‌ها و مجلات به کار برد.
- داشتن محل نشستن برای افرادی که بنیه کمی دارند و نیاز دارند راه رفتنشان را متوقف و استراحت کنند، سودمند است.
- سبدهای متصل به واکر برای افرادی مفید است که با استفاده از واکر خرید می‌کنند.



در نهایت، توجه داشته باشید که از حد سنگین نباشد و اقدامات نگهداری و تعمیرات را برای آن انجام دهید. کلاهک‌های لاستیکی فرسوده یا شل شده یا ترمزهای خیلی سفت ممکن است خطر افتادن هنگام استفاده از واکر را افزایش دهند. برای اقدامات نگهداری با پزشک یا فیزیوتراپیست مشورت کنید. ■

۱. انواع واکر

اگر دچار شکستگی استخوان پا شده باشید یا به علت بیماری‌های گوناگون نتوانید تعادل خود را به‌درستی حفظ کنید، واکر می‌تواند راه رفتن را برای شما آسان‌تر کند. با مشورت با پزشک یا فیزیوتراپیست می‌توانید یکی از انواع واکر را انتخاب کنید: **واکر استاندارد:** این واکر دارای چهارپایه است که نوک آنها را لاستیک غیرلغزنده‌ای پوشانده است. شما برای حرکت کردن باید پایه‌ها را از زمین بلند کنید. **واکر دوچرخه:** این واکر که دو چرخ روی دو پایه جلویی‌اش دارد، در صورتی که در برخی مواقع نه همیشه، نیاز به انداختن وزن‌تان روی واکر داشته باشید، سودمند است. **واکر سه‌چرخه:** این واکر مانند واکر چهارچرخه به حفظ تعادل شما کمک می‌کند، اما وزن سبک‌تر و قابلیت مانور دادن بیشتری دارد.



واکر چهارچرخه: این واکر برای افرادی مناسب است که نیاز به خم شدن و تکیه دادن روی واکر برای حفظ تعادل ندارند. **واکر زانو:** این واکر شبیه روروک یا اسکوتر است، اما یک صفحه برای گذاشتن زانو روی آن دارد.



۲. انتخاب دسته واکر

اغلب واکرها با دسته‌های پلاستیکی عرضه می‌شوند، اما گزینه‌های دیگری هم برای شما در دسترس است. ممکن است از دسته‌های فومی یا پوشش‌های نرم دسته استفاده کنید، به‌خصوص اگر دستانتان عرق می‌کند. اگر به علت آرتروز، دردهای مفصلی یا مشکلات عصبی در انگشتان در گرفتن دسته با انگشتان مشکل دارید، شاید بهتر باشد دسته بلندتری سفارش دهید.



۳. اندازه کردن واکر

واکران را طوری تنظیم کنید که بازوهایتان در وضعیت راحتی قرار گیرد. با این کار هنگام استفاده از واکر فشار کمتری به شانه‌ها و پشنتان وارد می‌شود. برای اینکه معلوم شود آیا ارتفاع واکر درست است، داخل واکر بایستید. زاویه خم شدن آرنج‌تان را بررسی کنید. شانه‌هایتان را در حالت استراحت نگه دارید. دست‌هایتان را روی دسته بگذارید. آرنج‌تان باید در یک زاویه راحت حدود ۱۵ درجه قرار گیرد. ارتفاع میج را از زمین بررسی کنید. درون واکر بایستید و بازوهایتان را شل و کنار پهلویتان آویزان کنید. بالای دسته واکر باید به موازات شیار داخل میج دستتان باشد.



۴. برداشتن نخستین قدم با واکر

اگر می‌خواهید هنگامی که حرکت می‌کنید، وزن‌تان را روی واکر بیندازید، راه رفتن را با فشار دادن واکر به اندازه یک قدم به جلو شروع کنید. پشتتان را راست نگه دارید. روی واکر قوز نکنید.

۵. قدم برداشتن به داخل واکر

در مرحله بعد یک پایتان با پای آسیب‌دیده‌تان را درون منطفه واکر بگذارید. پایتان