

عصای زیر بغلی

ویژه بیماران و همراهیان



کارگروه آموزش به بیمار بخش جراحی ۲

کد سند: Bh-Mn / pat edu pam / doc-04 / 05

بازنگری: ۱۴۰۳

دفعات بازنگری: ۵

www.bohlool.gmu.ac.ir

سایر عوارض استفاده نادرست از عصا شامل خراشیدگی در طرفین قفسه سینه، شانه درد، حساسیت یا کبودی در سطح داخلی بازو، گرفتگی عضلات پشت بازو، درد مفاصل بدن و دراز مدت، آرتروز مچ دست است. همچنین اگر پوشش الاستیکی انتهای عصا دچار ساییدگی شده باشد، ممکن است موجب سُر خوردن عصا و زمین خوردن فرد شود؛ در چنین مواردی، تعویض این پوشش ضروری است.

منبع:

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی، درمانی ایران

دانشکده علوم توانبخشی

www.rehab.iu.ac.ir

آدرس وبسایت بیمارستان :

www.Bohlool.gmu.ac.ir

شماره تماس با فیزیوتراپی:

۰۵۱۵۷۲۳۶۸۳۳

داخلی ۱۴۴۶



جهت دسترسی به محتوای فایل می توانید بارکد را با تلفن همراه خود اسکن نمایید.

نحوه نشستن و برخاستن از صندلی با عصای زیر بغلی

هنگام برخاستن از صندلی موارد زیر باید رعایت شوند:

هر دو عصا، کنار هم و در سمت غیرسالم قرار می گیرند .

بیمار به جلو خم شده و با فشار دادن دستها به دسته صندلی و عصاها می ایستد .

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 بغلی

استفاده نادرست از عصای زیر بغلی میتواند موجب ایجاد لخته خونی در سرخرگهای زیر بغل شود.

اگر دسته زیر بغلی، با زیر بغل فاصله ای کمتر از پهنای ۴

انگشت داشته باشد، می تواند اعصاب این ناحیه را تحت فشار قرار

داده و موجب بروز اختلال حس (سوزن سوزن شدن و بیحسی)

در ناحیه پشت بازو، ساعد و مچ دست شده و حتی ممکن است

باعث فلج عضلات پشت بازو و ساعد و افتادگی مچ دست

(ناتوانی در صاف کردن مچ دست) شود.



عصای زیربغلی، نوعی وسیله کمکی راه رفتن 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)

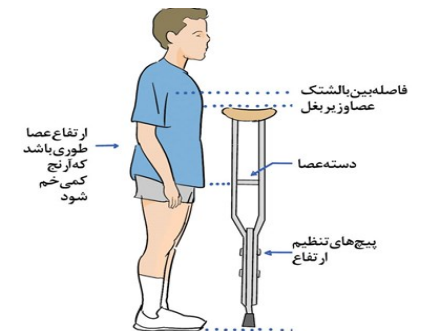
کاهش درد

کمک به تحرک و جابجایی فرد

مزایای عصای زیربغلی:

عصای زیربغلی باعث کاهش احتمال زمین خوردن فرد از پهلوه‌ها میشود. این عصاها بسته به جنس آنها، سبک و ارزان قیمت بوده و در بازار موجود می‌باشند.

بعلاوه از این عصاها می‌توان در معابر کم عرض، سطوح شیبدار، پله ها، جدول خیابان، هنگام نشستن و برخاستن از صندلی، سوار و پیاده شدن از خودرو و ... 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 نمود:

هنگام استفاده از عصای زیربغلی، فرد باید توجه کند که وزن بدن خود را روی دستها بیاندازد و فشاری به زیر بغل وارد نشود.

هنگام راه رفتن با عصای زیربغلی، 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

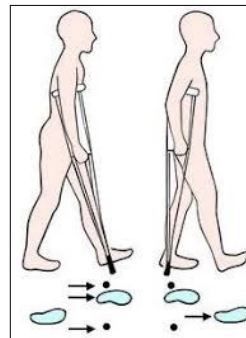
راه رفتن روی سطوح خیلی نرم، ناهموار و خیس با احتیاط انجام شود.

نحوه راه رفتن با عصای زیربغلی 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 با تحمل

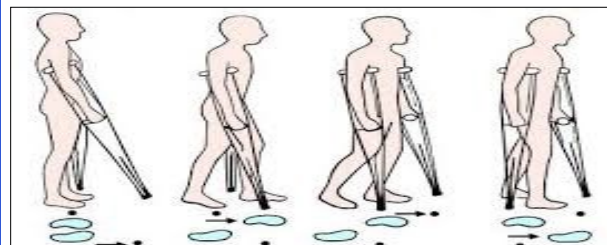
وزن نسبی:

در این الگو، پای ناسالم هم زمان با عصاها به جلو میرود؛ سپس پای سالم به جلو می‌رود.



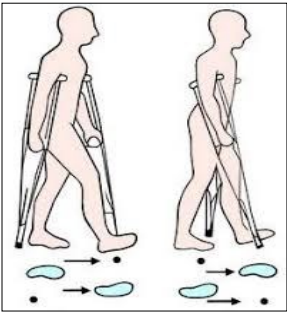
راه رفتن چهار نقطه‌ای:

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



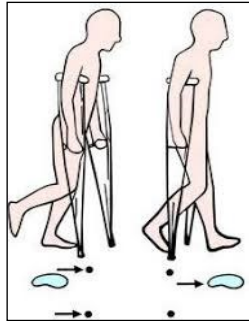
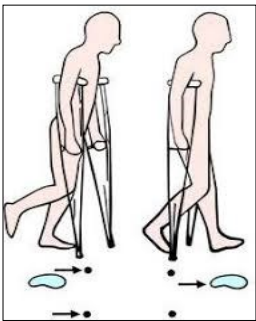
راه رفتن دو نقطه‌ای:

در این الگو، عصای یک سمت و پای سمت مقابل همزمان به جلو می‌روند.



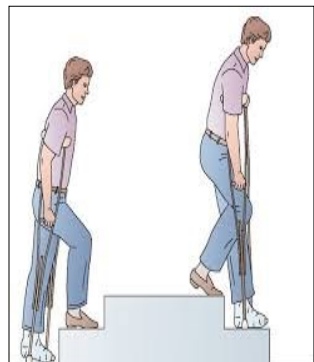
الگوی تاب خوردن با عصای زیربغلی: در این الگوها

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



نحوه بالا رفتن 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 (قوی تر) 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 برود.