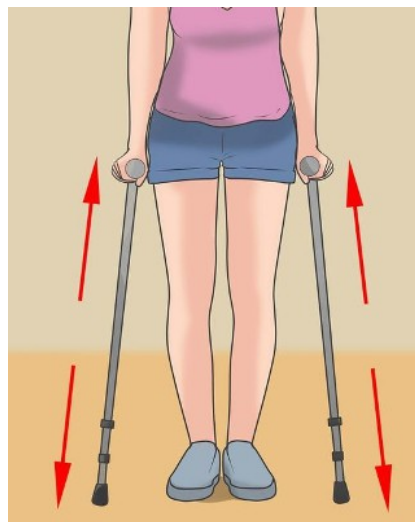


Utilizarea cârjelor cu sprijin pe antebraț

După o intervenție chirurgicală sau o fractură la unul din picioare aveți nevoie de două cârje cu sprijin pe antebraț pentru a vă putea deplasa fără a pune piciorul accidentat în pământ.

Reglajul în înălțime

Cârjele ortopedice sunt reglabile în înălțime: cu cârja pe lângă corp, suportul de sprijin pentru palmă trebuie să fie poziționat aproximativ în dreptul încheieturii dintre palmă și antebraț. În timpul mersului mâna este ușor îndoită din cot, la un unghi de 15 – 20 grade. Aceasta poziție oferă o utilizare a cârjelor mai facilă și mai sigură.



Mersul pe suprafața plană

Începeți mersul cu cârjele de antebraț. Se pune ambele cârje pe pardoseală cu 10 – 20 cm în fața piciorului sănătos. Sprijiniți-vă bine în cele două cârje, cu balans atent, efectuați cu piciorul sănătos un pas înainte. În tot acest timp piciorul accidentat va sta flexat, ușor în spate, fără a fi sprijinit nici-un moment în pardoseala. Sprijinindu-vă pe piciorul sănătos mutați cârjele din nou cu 10 – 20 cm în fața acestuia, urmați etapele descrise mai sus, continuați să înaintați pas cu pas.



Așezarea ridicarea de pe scaun

Utilizați cârjele pentru ca să vă așezați. Alegeți un scaun solid, care nu va aluneca înapoi atunci când stai jos. Prindeți ambele cârje în mână de pe partea piciorului afectat, sprijiniți-vă pe ele ușor și plasați piciorul vătămat în fața. Utilizați cealaltă mână pentru a te sprijini de suportul de susținere braț al scaunului și așezați-vă. Sprijiniți cârjele de perete, de un obiect de mobilier sau pe pardoseală.



Când doriți să vă ridicați, luați ambele cârje în mână de pe partea piciorului vătămat, sprijiniți-vă de ele și de laterala scaunului, ridicați-vă pe piciorul sănătos. Luați cârjele în ambele mâini și începeți deplasarea

Urcarea scărilor.

La urcat scările pe treapta superioară se pune întotdeauna piciorul sănătos. Cârjele se țin în mână de pe partea piciorului cu probleme. Dacă scara are balustradă ne putem folosi de ea. Piciorul bolnav se ține în spate, sprijin în cârje și balustradă și se pășeste pe treapta superioară cu piciorul sănătos. Pentru început, până căpătați ceva practică este bine să vă ajute cineva să vă mențineți echilibrul atunci când pășiți

Dacă scara nu are balustradă, țineți câte o cârja în fiecare mână, pășiți pe treapta superioară cu piciorul sănătos, aduceți cârjele pe treapta superioară și continuați urcatul.

Coborârea scărilor

Scările se coboară cu piciorul accidentat în față. Cârjele se țin într-o mână pe partea piciorului accidentat, cealaltă mână se plasează pe balustrada scării. Ținându-vă echilibru pășiți cu piciorul sănătos pe treapta inferioară.

Dacă scara nu are balustradă, țineți în fiecare mână câte o cârja, piciorul accidentat este în față, coborâți cu piciorul sănătos pe treapta inferioară și aduceți cârjele pe aceasta treaptă