

راهنمای نحوه راه رفتن با واکر

راه رفتن با واکر

۱. وسط واکر بایستید.
۲. دسته های واکر را بگیرید و بعد واکر را به جلو در طول بازو هل دهید تا جایی که احساس راحتی کنید. پایه های عقبی بایستی در امتداد نوک انگشتان قرار گیرد.
۳. با پای ضعیف به داخل واکر قدم بردارید. دسته های واکر را همچنان بگیرید.
۴. با پای سالم به جلو قدم بردارید. هم چنان که این کار را انجام می دهید، وزن را از روی پای ضعیف برداشته و وزن را با بازو تحمل کنید.

نکات ایمنی:

- تا زمانی که هر ۴ پایه واکر روی زمین قرار نگرفته است، قدم برندارید.
- واکر را زیاد به جلو هل ندهید. پایه های عقبی واکر را تا نوک انگشتان پا نگه دارید.

تمام یا قسمتی از بدن (حداقل انگشتان پا) را داخل چارچوب واکر نگه دارید.

روی واکر لم ندهید و وضعیت بدنی خود را درست نگه دارید.

موقع بلند شدن، به جای ایستادن و فشار آوردن روی واکر، به صندلی (با باسن) فشار آورده بلند شوید.

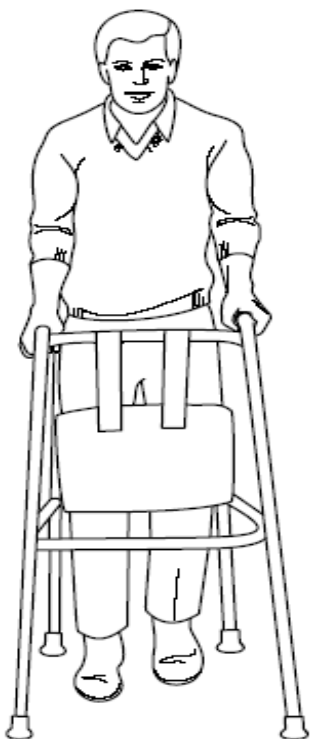
برای تغییر سمت حرکت به چپ یا راست واکر را بالابکشید و مراقب حفظ تعادل خود باشید.

موقعی که روی سرامیک یا سطحی که فرش ندارد به قسمت فرش دار اتاق می روید مراقب باشید.

زمانی که به داخل یا خارج آسانسور می روید

مراقب باشید. ممکن است نیاز باشد واکر را بلند کنید. واکر را در پله یا پله متحرک بکار نبرید.

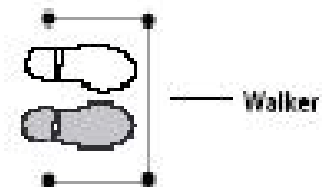
پایه های عقبی واکر را چک کنید اگر فرسوده شده اند آنها را تعویض کنید در صورت لزوم



روکش پایه های جدید را از داروخانه یا تجهیزات پزشکی بخرید

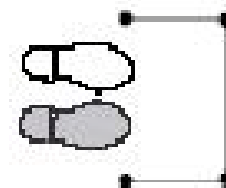
درمانگر شما ممکن است روش های دیگری براساس نیازتان برای استفاده صحیح و سالم از

واکر به شما آموزش دهند.

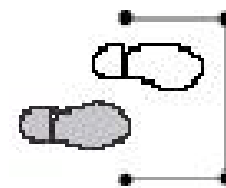


قبل از استفاده از

واکر زیر پزشک یا چوب بغل با خود



مشورت کنید.



آموزش پرستاری