

## Сопровождение людей, имеющих трудности при передвижении.

Многие заболевания опорно-двигательного аппарата (имеющие временный или постоянный характер) вызывают боль, которая может серьезно ограничить мобильность. Слабость в конечностях, затрудняет движение и сохранение равновесия. Может быть затруднена возможность захвата или удержание предмета рукой.

Многие люди с трудностями ходьбы используют костыли, трости, ходунки, либо иные индивидуальные приспособления.

Указанные приспособления имеют следующее предназначение:

- стабилизировать равновесие тела человека путем увеличения площади опоры;
- разгружать нижние конечности от тяжести туловища и/или выполнять опорную функцию;
- создавать возможность для передвижения при параличах нижних конечностей.

### Приспособления, облегчающее передвижение при заболевании или повреждении нижних конечностей либо позвоночника.

**Трость** обеспечивает бóльшую устойчивость при ходьбе за счет создания дополнительной точки опоры, улучшает равновесие человека и снижает нагрузку на ноги. Трости используются пожилыми людьми и пациентами в поздний период реабилитации, когда необходима минимальная поддержка. Как правило, трость держат в руке, противоположной травмированной или ослабленной ноге.





**Костыли** обеспечивают опору при ходьбе в период реабилитации после травмы нижних конечностей (перелом, растяжение, вывих, разрыв мышечной ткани), а также при стойких нарушениях функций опорно-двигательного аппарата. Костыли помогают сохранить мобильность, уменьшить нагрузку на ноги за счет переноса веса тела на подмышечную область или предплечье.



**Костыли с опорой под локоть (канадки)** предназначены для пациентов, которые могут частично поддерживать собственный вес, перенося основную нагрузку на кисти рук и локтевой сустав, однако не в состоянии передвигаться полностью самостоятельно. Их также используют при стойких нарушениях функций опорно-двигательного аппарата, когда пациенту приходится большую часть времени проводить на костылях. Канадки позволяют передвигаться значительно быстрее, легче преодолевать лестничные пролеты и в целом обеспечивают большую мобильность и свободу передвижения.



**Ходунки** представляют собой раму из легких металлических труб на четырех ножках, оснащенную накладными ручками из резины или пластика. Для предотвращения скольжения ножки ходунков «обуты» в резиновые наконечники. По сравнению с другими опорными средствами ходунки обеспечивают самый высокий уровень устойчивости и равновесия при ходьбе за счет широкой опорной базы, что является важным психологическим аспектом для преодоления страха первого шага при реабилитации после травмы и боязни падения в пожилом возрасте. При использовании ходунков снижается нагрузка на нижние конечности и улучшается координация движений. Ходунки регулируются по высоте и

могут быть цельными и складными. Ходунки не приспособлены для передвижения по эскалатору и лестницам.

### **Барьеры.**

Передвигаясь в метро, такой пассажир сталкивается со следующими критическими ситуациями: его могут толкнуть, резко отпустить перед ним дверь или помешать войти или сойти с эскалатора. Кроме того, на костылях очень страшно заходить в вагон поезда – щель между поездом и платформой крайне опасна.

Плотный пассажиропоток.

Самую большую опасность для человека с опорными приспособлениями представляют другие люди, которые его не видят, но могут сильно толкнуть. В плотном пассажиропотоке желательно ходить с сопровождающим.

Предлагая помощь в сопровождении, категорически нельзя вырывать у человека трость или костыли, предлагая опереться на себя. Это один из самых сильных стрессов для опорника – в своих костылях или трости он уверен, а вот в вашей дружеской руке или плече – нет.

Если вы предложите взять вас под руку, вы должны быть готовы к тому, что ваша конечность устанет раньше, чем вы дойдете до нужной точки. Кроме того, сперва бывает очень тяжело приспособиться к медленной ходьбе – вам кажется, что вы едва идете, а человек рядом за вами не поспевает и выбивается из сил. Рассчитывайте свои силы и учитывайте возможности сопровождаемого человека.

То же самое с дверьми в метро: тут точно нужен сопровождающий. Лучшая помощь – поддержать дверь. Предложите открыть тяжелые двери, подобрать предметы, которые могли упасть на пол и т.д. Людям, которые передвигаются на костылях, возможно, будет трудно использовать руки, когда они стоят.

Еще один барьер - это ступеньки. Большинство людей с трудностями при ходьбе, предпочтет пользоваться лифтом, где возможно, а не эскалатором или лестницей. В случае передвижения по лестнице очень важно наличие поручней.

Сидячие места в вагонах метро. Некоторые люди с ограниченными возможностями передвижения предпочитают сесть. По возможности, предлагайте место. Другие предпочитают стоять из-за боли, когда сидят или трудности, при вставании из сидящего положения. Предложите помощь в поддержке пальто, сумки или другой вещи. Люди с ампутированными конечностями, артритом и т.д. могут иметь повышенную чувствительность к прикосновениям или испытывать боль. Неквалифицированная помощь также может причинить боль. Таким образом, прежде чем сделать что-либо, всегда спрашивайте.

Несколько советов, если Вы готовы оказать помощь человеку, с трудностями в передвижении.

1. Не бойтесь вежливо предложить свою помощь человеку, передвигающемуся с помощью костылей или трости у лестницы, эскалатора в метро или на пешеходном переходе. Он может отказаться, а может и нет. Все зависит от настроения и самочувствия. Если именно сейчас он понимает, что справится сам, откажется от вашей помощи. И примет ее, если понимает, что в данный момент поддержка такого рода необходима. И в следующий раз тоже предлагайте свою помощь даже тем, кто раньше отказался, потому что состояние человека может измениться, и ваша помощь может оказаться кстати. Предлагать помощь стоит еще и потому, что такие люди часто стесняются попросить о помощи сами, или считают, что, не прося о ней, сохраняют гордость.

2. Если предложение о помощи принято, а вы точно не знаете, как именно помочь, уточните простым вопросом "А как лучше?" Вам либо покажут, либо объяснят.

3. Не стоит жалеть таких людей. Жалость не продуктивна и одномоментна. А в случае переизбытка еще и отягощает. Избегайте фраз типа "Ой, жалко-то как". Простой улыбкой или парой добрых слов без жалости, но с сочувствием, вы сделаете жизнь таких людей чуточку легче. Всегда приятно, когда тебя замечают.

4. Если вы помогаете человеку, передвигающемуся на костылях, спускаться, подниматься по лестнице, не выхватывайте оба костыля одновременно, если вам их не подавали, это дезориентирует и вызывает лишнее напряжение. Не стоит также, придерживая человека под руку, вцепляться в руку. Лишние синяки никому не нужны.

5. При встрече не бросайте вопросы с уточнением диагноза типа "Это у тебя то-то (после аварии, название конкретного диагноза), да?" Если человек захочет, расскажет все сам. Особенно странно слышать подобное от незнакомых людей.

6. Избегайте слова "инвалид" во фразах типа (в очереди где-либо) "Пропустим инвалида?", (придерживая дверь в метро), "Инвалид идет", обращаясь к присутствующим. Лучше сказать: "Пропустим девушку (юношу)? Ей (Ему) долго стоять тяжело", (у двери в метро) "Ей (ему) здесь сложно пройти".