

درس اول: مقدمه

- انواع مختلفی از وسایل کمکی راه رفتن برای نیازهای مختلف از جمله عصا، سه‌پایه و چهارپایه، عصای آرنجی و زیر بغل، واکر معمولی و چرخ‌دار وجود دارد.
- فردی به وسایل کمکی راه نیاز پیدا می‌کند که:
 - ماهیچه‌های پای ضعیفی داشته باشد.
 - تعادل ضعیفی داشته باشد.
 - نمی‌تواند وزنش را روی یک پا بی‌اندازد.
 - وقتی می‌ایستد و راه می‌رود احساس درد می‌کند.
- شرایط معمولی که می‌تواند منجر به نیاز فرد به وسایل کمکی راه رفتن شود عبارت‌اند از: دیابت، شکستگی پا، سکته مغزی، ضعف، قطع پا یا ساق پا، آرتروز و فلج اطفال.
- هشدار! اگر وزن فرد بیشتر از بازه وزنی مورد تحمل وسیله کمکی راه رفتن است، از ارائه وسیله کمکی خودداری کنید.

درس دوم: ارزیابی و انتخاب

- ارزیابی به شما کمک می‌کند تا بفهمید که آیا ممکن است فرد نیاز به ارجاع به سایر خدمات بهداشتی داشته باشد یا خیر. در صورت مشاهده این موارد باید فرد را به خدمات مربوطه ارجاع دهید
 - ترس از زمین خوردن یا سابقه چندین بار زمین خوردن
 - زخم فعلی یا بهبودیافته پا
 - مشکلات بی‌حسی در یکی از اندام‌ها
 - دیابت کنترل نشده
 - مشکل در بینایی یا شنوایی
- انتخاب وسیله کمکی پیاده‌روی بر اساس مشکلات سلامتی فرد، توانایی‌های او، محیطی که در آن زندگی می‌کند و کاری که می‌خواهد با وسیله کمکی پیاده‌روی خود انجام دهد، صورت می‌گیرد. جدول انتخاب می‌تواند به‌عنوان راهنمای انتخاب مناسب‌ترین وسیله کمکی راه رفتن بر اساس یافته‌های ارزیابی مورد استفاده قرار گیرد.
- اگر فرد از قبل یک وسیله کمکی برای راه رفتن دارد، بررسی کنید که آیا هنوز نیازهای او را برآورده می‌کند و آیا تنظیمات یا تعمیراتی لازم دارد یا خیر.
 - درگیر کردن فرد و خانواده در فرآیند ارزیابی و انتخاب بسیار مهم است. تصمیمات باید با شخص (و خانواده او در صورت لزوم) گرفته شود.

درس سوم: نصب و متناسب‌سازی

- قبل از اندازه‌گیری وسایل کمکی راه رفتن، فرد باید در کنار ریل، میز یا صندلی محکم برای حمایت بایستد. موارد زیر باید رعایت شود:
- شانه‌های فرد آرام و شل باشد
 - بازوهایش در کنارش قرار گیرد و خم‌شدگی جزئی در آرنج داشته باشد
 - کفش به پا داشته باشد.
- برای همه انواع وسایل کمکی راه رفتن، ارتفاع گرفتن وسیله کمکی با دست باید با مچ دست فرد هم‌سطح باشد.
 - باید از عصا در سمت قوی‌تر فرد استفاده شود.

- عصاهای ساعد باید طوری اندازه شوند که کاف ساعد به اندازه عرض دو انگشت زیر آرنج باشد.
- عصاهای زیر بغل باید طوری اندازه شوند که قسمت بالای پد زیر بغل به عرض سه انگشت زیر بغل فرد قرار گیرد.
- واگرهای معمولی و چرخ‌دار باید طوری تعبیه شوند که بازوهای فرد با اندازه مناسبی از هم فاصله داشته باشند.

درس چهارم: استفاده

- برای محافظت از پا در برابر آسیب و ایجاد زخم و کاهش خطر افتادن، فرد را به پوشیدن کفش مناسب تشویق کنید.
- هر فردی که در پاهای خود مشکل حس دارد باید از پریدن خودداری کند، کفش مناسب بپوشد و روزانه پاهای خود را چک کند.
- ایستادن با یک وسیله کمکی راه رفتن:
 - پاها را زیر زانو قرار دهید
 - به لبه صندلی/تخت رفته و به جلو خم شوید
 - اگر از دو عصا/چوب استفاده می‌کنید، آن‌ها را در سمت ضعیف‌تر نگاه دارید
 - با دست آزاد روی صندلی/تخت فشار دهید تا بایستید.
- نشستن با یک وسیله کمکی راه رفتن:
 - جلوی صندلی/تخت بایستید و با پشت پاها آن را لمس کنید.
 - اگر از واگر چرخ‌دار استفاده می‌کنید، ترمزها را فعال کنید.
 - اگر از دو عصا/چوب استفاده می‌کنید، آن‌ها را در سمت ضعیف‌تر بدن نگاه دارید.
 - با دست آزاد به عقب برگردید تا لبه صندلی/تخت را بگیرید و به آرامی بنشینید.
- راه رفتن با یک وسیله کمکی راه رفتن:
 - وسیله کمکی راه رفتن را جلوی بدن قرار دهید.
 - با پای ضعیف‌تر (یا تنها) به جلو قدم بردارید.
 - با پای قوی‌تر به جلو بروید.
 - اگر از عصا استفاده می‌کنید، آن را در سمت قوی‌تر بدن نگاه دارید.
 - در صورت استفاده از واگر چرخ‌دار، قبل از راه رفتن مطمئن شوید که ترمزها آزاد هستند.
- بالا رفتن از پله‌ها با عصای زیر بغل، آرنجی یا چوب‌دستی:
 - ابتدا با پای قوی (یا تنها) بالا بروید.
 - در مرحله بعد، با وسیله کمکی راه رفتن و پای ضعیف‌تر باهم قدم بردارید.
- پایین رفتن از پله‌ها با عصای زیر بغل، آرنجی یا چوب‌دستی:
 - وسیله کمکی راه رفتن را روی پله قرار دهید و با پای ضعیف (یا تنها) پایین بیایید.
 - در مرحله بعد، با پای قوی پایین بیایید.
- از واگرهای معمولی و چرخ‌دار نباید روی پله‌ها استفاده کرد، بلکه فقط برای بالا و پایین رفتن از یک پله استفاده می‌شوند.
- پایه‌های لاستیکی وسایل کمکی باید به‌طور مرتب بررسی شوند و در صورت فرسودگی تعویض شوند.

درس پنجم: پیگیری

- هدف از پیگیری این است که بدانیم:
 - آیا وسایل کمکی راه رفتن همچنان نیازهای فرد را برآورده می‌کند.
 - آیا وسیله کمکی پیاده‌روی نیاز به تعمیر یا تعویض دارد.

- آیا وسیله کمکی راه رفتن هنوز به خوبی اندازه است یا نیاز به تنظیمات دارد.
- آیا فرد نیاز به آموزش بیشتر در استفاده ایمن و صحیح از وسیله کمکی راه رفتن دارد.
- آیا فرد نیاز به ارجاع به خدمات دیگری دارد.
- چه زمانی باید پیگیری بعدی انجام شود.
- وضعیت وسیله کمکی راه رفتن را بررسی کنید، از جمله:
 - پایه لاستیکی
 - دستگیره‌های دستی
 - پدهای زیر بغل
 - ترمزهای واگر چرخ‌دار (خیلی سفت یا خیلی شل نباشد)
 - محور فلزی یا چوبی
 - پیچ و مهره‌ها
- وسیله کمکی راه رفتن را تعویض کنید، اگر:
 - میله‌ها و ستون‌ها ترک خورده یا شکسته است.
 - تمام یا اکثر قطعات قابل جابجایی وسیله کمکی راه رفتن نیاز به تعویض دارند.
- وسیله کمکی راه رفتن را برای آسیب‌های جزئی تعمیر کنید؛ مانند:
 - سفت شدن ترمزها و پیچ‌ها
 - تعویض پدهای فرسوده زیر بغل و پایه‌های لاستیکی.
- اقدامات پیگیری ممکن است شامل موارد زیر باشد:
 - ارائه وسیله کمکی راه رفتن جدید به فرد پس از ارزیابی (فرم ارزیابی ممکن است به شما و شخص کمک کند تا بهترین وسیله راه رفتن را انتخاب کنید)
 - ارائه آموزش بیشتر به فرد یا مراقب او
 - تعیین قرار ملاقات بعدی
 - ارجاع به خدمات دیگر، در صورتی که فرد مشکل سلامتی جدیدی داشته باشد.