

درس اول: مقدمه

آتل (چکمه)های سفت متحرک، آتل‌هایی هستند که روی پا و ساق پا یا زیر زانو قرار می‌گیرند. آن‌ها با کاهش حرکت پا و مچ پا به بهبود جراحات کمک می‌کنند. برخی از افراد می‌توانند تا زمانی که جراحاتشان بهبود می‌یابد، با آتل سفت متحرک به راه رفتن ادامه دهند.

آتل‌های سفت متحرک برای افرادی که در پا یا مچ پا آسیب دیده‌اند مفید است، از جمله:

- برخی از انواع شکستگی استخوان
- آسیب بافت نرم پا و مچ پا
- افرادی که برای ترمیم استخوان‌های شکسته یا بافت نرم پا یا مچ پا تحت عمل جراحی قرار گرفته‌اند.

آتل‌های سفت متحرک برای آسیب‌های پایدار مناسب هستند:

- پایداری آسیب فرد توسط پزشک ارزیابی می‌شود. آسیب‌های پایدار را می‌توان به صورت ایمن با استفاده از آتل‌های سفت متحرک در موقعیت خود ثابت نگه داشت.

- اگر آسیب افراد پایدار نباشد، نباید برای آتل سفت متحرک ارجاع داده شوند.

تجویز آتل سفت متحرک برای فرد مبتلا به زخم پای دیابتی، بدون مدیریت مناسب زخم و مراقبت‌های پزشکی می‌تواند زخم را بدتر کند.

آتل سفت متحرک، مچ پای فرد را در موقعیت ثابت ۹۰ درجه نگه می‌دارد. ویژگی‌های آتل سفت متحرک عبارت‌اند از:

- سازه‌های متفاوت برای بزرگسالان و کودکان
- آستر داخلی برای راحتی و محافظت از پوست
- بندهای قابل تنظیم برای تنظیم اندازه آتل
- کفی گهواره‌ای برای کمک به راه رفتن آهسته
- میله‌های عمودی سبک وزن، ساخته شده از پلاستیک یا آلومینیوم.

همچنین برای آسیب‌هایی که برای آن از آتل سفت متحرک استفاده می‌شود، می‌توان از آتل‌های گچی استفاده کرد.

مزایای آتل‌های سفت متحرک نسبت به آتل‌های گچی از این قرار است:

- راه رفتن با آن راحت‌تر است زیرا کفی گهواره‌ای دارند.
- می‌توان آن را باز کرد تا فرد خود را بشوید و پوست خود را بررسی کند.
- در صورت تغییر اندازه یا شکل پا به دلیل تورم، قابل تنظیم است.
- می‌توان سریع‌تر آن را تنظیم کرد.
- دوام بیشتری دارند.

درس دوم: نصب و متناسب‌سازی

فرم ارجاع برای ارجاع دهنده شامل اطلاعات مهمی است. از جمله اینکه چه زمانی می‌توان یا نمی‌توان از آتل سفت متحرک استفاده کرد. ارجاع دهنده از این اطلاعات برای اطمینان از مناسب بودن آتل سفت متحرک استفاده می‌کند.

همیشه از کامل بودن فرم ارجاع اطمینان حاصل کنید، سپس از فرم ارزیابی و تناسب برای تکمیل ارزیابی و متناسب کردن آتل سفت متحرک استفاده کنید. اطلاعات فرم ارجاع و ارزیابی به شما کمک می‌کند که:

- آتل سفت متحرک با اندازه و پای (راست و چپ) صحیح را انتخاب کنید.
- تناسب و تحرک را با آتل سفت متحرک چک کنید.
- در مورد موارد مورد نیاز برای آموزش به فرد برنامه‌ریزی کنید.

- برنامه پیگیری را تنظیم کنید.
- فرد را برای دریافت سایر خدمات ارجاع دهید.
- تحمل وزن با آتل سفت متحرک:
- اگر فردی بدون قدرت تحمل وزن یا با قدرت تحمل وزن نسبی باشد، برای تحرک ایمن خود باید از وسایل کمکی برای راه رفتن استفاده کند.
- برای انتخاب یک وسیله کمکی مناسب، فرم ارزیابی کمک به راه رفتن را تکمیل کنید.
- اگر فردی قدرت تحمل وزن کامل دارد و در معرض خطر سقوط نیست، نیازی به وسایل کمکی راه رفتن نیست.
- اگر فردی در معرض خطر افتادن باشد، ممکن است به موارد زیر نیاز داشته باشد:
- یک وسیله کمکی راه رفتن با پشتیبانی بیشتر
- آموزش و حمایت بیشتر برای راه رفتن ایمن
- برای برخی از افراد، علی‌رغم اینکه از یک آتل سفت متحرک استفاده می‌کنند ویلچر ایمن‌ترین گزینه برای تحرک است.
- تنظیم آتل سفت متحرک:
- ابتدا آستر را دور پای فرد بپوشید و پا را داخل آتل سفت متحرک قرار دهید.
- موقعیت قرار گرفتن پا و میله‌های عمودی طرفین آتل را بررسی کنید.
- بندها را طبق روش صحیح ببندید.
- اندازه را بررسی کنید:
- حداقل فاصله انگشتان از انتها به اندازه عرض یک شست باشد
- فاصله بالای آتل سفت متحرک به اندازه عرض سه انگشت از زیر زانو باشد
- پس از ارزیابی تناسب، به یاد داشته باشید که بررسی کنید فرد می‌تواند به صورت ایمن با آتل سفت متحرک راه برود.
- در پایان ارزیابی و تناسب، باید یک برنامه تنظیم کنید که دربرگیرنده موارد زیر است:
- برنامه حرکت: چگونه فرد با آتل سفت متحرک راه برود.
- برنامه آموزش: آنچه به فرد و/یا خانواده یا مراقب او خواهید آموخت.
- آیا ارزیابی، غربالگری یا ارجاع نیاز است.
- تاریخ پیگیری بعدی
- زمانی که فرد باید مجدداً به ارجاع دهنده مراجعه کند.

درس سوم: استفاده

استفاده صحیح از آتل سفت متحرک از موارد زیر جلوگیری می‌کند:

- سایر آسیب‌های
- آسیب به پوست عضوی که داخل آتل سفت متحرک قرار دارد.

به فرد توضیح دهید:

- اگر پزشک خواسته است که آتل سفت متحرک را در نیاورد، نباید در هیچ زمانی بدون مشورت با پزشک آن را از پا خارج کند.
- اگر پزشک گفته است که آتل سفت متحرک را می‌توان هنگام شستشو یا خواب درآورد، فرد می‌تواند برای انجام این فعالیت‌ها آن را از پا خارج کند.
- بدون آتل سفت متحرک روی پا نایستد یا راه نرود.
- پیش از درآوردن آتل بنشیند.
- اگر آتل سفت متحرک را برای خوابیدن در می‌آورد، آن را در کنار تخت خود قرار دهد.

به شخص نشان دهید که چگونه آتل سفت متحرک را بپوشد:

۱. آماده سازی	۲. پوشیدن	۳. کنترل راحتی
- همیشه قبل از پوشیدن آتل سفت متحرک، داخل آن را برای عدم وجود هرگونه شیئی بررسی کنید. - پا و ساق پای خود را جهت وجود هرگونه علائم جدید یا آسیب دیدگی بررسی کنید. - جوراب بلند و تمیز بپوشید. اگر ارجاع دهنده گفته است که آتل سفت متحرک قابل درآوردن است، هر روز جوراب خود را عوض کنید.	- با زانوی خم بنشینید. - پا را داخل آتل سفت متحرک قرار دهید و پاشنه خود را در پشت آستر قرار دهید. - آستر را دور ساق پا بپیچید و مطمئن شوید که چین و چروکی وجود ندارد. - بستن بندها را به ترتیب صحیح انجام دهید: مچ، پا، ساق	بندها باید محکم باشند اما باعث درد نشوند.

به فرد نشان دهید که چگونه به صورت ایمن آتل سفت متحرک را در بیاورد:

- تمام بندها را باز کنید.
- آستر را باز کنید.
- با احتیاط پا را با کمترین حرکت ممکن از آتل سفت متحرک خارج کنید.
- آستر را از آتل سفت متحرک جدا نکنید.

نحوه محافظت از آتل سفت متحرک و پا هنگام شستشو و خواب را توضیح دهید:

- برای خوابیدن از بالش و روکش استفاده کنید.
- اگر آتل قابل درآوردن نیست، برای شستشو آن را با پلاستیک بپوشانید.

درس چهارم: پیگیری

در صورت وجود مشکلات نگران کننده در مورد فرد، از جمله تورم، مشکلات پوستی، مشکلات مربوط به حس یا احساسات غیر معمول در پاهای او یا مشکلات تعادلی، ظرف یک هفته پیگیری انجام دهید.

اگر فرد بیش از شش هفته است که از آتل سفت متحرک استفاده می کند، ظرف مدت شش هفته پیگیری را انجام دهید.

برای افرادی که توصیه شده بعد از یک هفته پیگیری شوند، بررسی کنید که:

- در افرادی که مشکلات پوستی یا حس در پاهای خود دارند، آتل سفت متحرک هیچ یک از مشکلات را بدتر نمی کند.
- در افرادی که مشکلات تورم دارند، آتل سفت متحرک اندازه مناسبی داشته باشد.
- اگر نگران تعادل فرد هستید مطمئن شوید وی می تواند به صورت ایمن با آتل سفت متحرک راه برود.

برای پیگیری بعد از شش هفته، آتل سفت متحرک را بررسی کنید تا ببینید آیا دچار فرسودگی یا شکستگی شده است.

بررسی کنید که:

- بندها سر جای خود بوده و پاره نشده اند.
- زیره آتل کاملاً سالم است.
- پس از شش هفته، معمولاً آستر کثیف می شود. آستر باید در طول این پیگیری تعویض شود.
- در پایان پیگیری، برای اقدامات بعدی برنامه ریزی کنید و از اطلاعاتی که جمع آوری کرده اید با مشارکت خود فرد برای تصمیم گیری استفاده کنید:
- پیگیری برنامه ریزی شده دیگری مورد نیاز است.
- استفاده از آتل سفت متحرک هنوز برای این شخص از ایمنی کافی برخوردار است.
- ارجاع به سایر خدمات مورد نیاز است.

در خصوص اینکه دیگر به آتل سفت متحرک نیازی نباشد، پزشک تصمیم می گیرد.